সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

বেঙ্গল আয়ুর্ব্বেদিক ওয়ার্কসের
চাঁদমার্কা
পাচন
ম্যালেরিয়া এবং অন্যান্য সর্ব্বপ্রকার জ্বরের মহৌষধ।
নূতন জ্বর এক দিনে পুরাতন জ্বর তিন দিনে আরোগ্য হয়।
ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে নিয়মিত সেবনে রোগের আক্রমণ ভয় থাকে না।
সর্ব্বত্র এজেণ্ট আছে।
সোল এজেণ্টস্ —
বসাক ফ্যাক্টরী
৩ নং ব্রজদুলাল ষ্ট্রীট
কলিকাতা

ক্ষতিগ্রস্থ তন্তুসকলের পুনর্গঠন—

Antiphlogistine

আধুনিক গবেষণা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে গ্লিসারিন যে শুধু আদর্শ বীজাণু শোধক (antiseptic) তাহা নহে ইহা বীজাণুনাশক। ইহা তন্তু সকলের ভিতর অনুপ্রবেশ করিতে সমর্থ, রক্তের শ্বেত কণিকাগুলিকে উত্তেজনা করিয়া আক্রমণ হইতে রক্ষা করে, যেস্থান বিষাক্ত হয় সেই স্থানে অধিক পরিমাণে রক্ত আনয়ন করে। ক্ষতিগ্রস্থ তন্তুর নিকৃষ্ট অংশ দূরীভূত করিতে শীঘ্র শীঘ্র সাহায্য করে এবং অবশেষে তন্তু কোষগুলির পুনর্গঠন করিতে উত্তেজনা করে।

সুতরাং Antiphlogistine (বিশ্লেষণ করিয়া দেখা গিয়াছে শতকরা ৪৫ অংশ গ্লিসারিন আছে) যথাযথ ভাবে লাগাইলে গ্লিসারিনেও উপকারিতা ত আছেই তাহা ছাড়া স্থিতিশীল উত্তাপ এবং আদ্রতা এবং ইহার মূলে এ্যালুমিনিয়ম সিলিক্টে আকার পারিপার্শ্বিক হানিকর অবস্থা হইতে রক্ষা করে।

ইহা খুব বিশেষভাবে আদ্রতা শোষক ও জীবাণু নাশক বলিয়া গভীরস্থ তন্তু সকলকে কোনরূপ জ্বালা যন্ত্রণা না দিয়া বা বিষাক্ত না করিয়া বরং তাহাদের প্রদাহ নিবারণ করে ও পুষ্টি সাধন করে।

চিকিৎসকেরা উপরিউক্ত গবেষণাগুলির ফলাফল মণ্ডিত পুস্তিকা যাহা "Infected Wound Therapy", নামে অভিহিত তাহা পাঠ করিয়া ইহার সম্বন্ধে সব জ্ঞাত হইবেন। যে কোন চিকিৎসককে উক্ত পুস্তিকা The Denver Chemical Mfg. Co., 163 Varick Street, New York City. তে লিখিলে আনন্দ সহকারে পাঠান হইবে।

The Denver Chemical Manufacturing Co

New York.

Muller & Phipps (India) Ltd

P. O. Box 773. Bombay.

সূচী।

সমপ্ত বর্ষ] আশ্বিন—১৩৩৬ [৮ম সংখ্যা

স্বাস্থ্যের প্রাথমিক নীতি।

[শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী]

শুধু জ্ঞানই যথেষ্ট নয়। চিকিৎসকেরা জানে যে কি ক'রলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে, কিসে স্বাস্থ্য খারাপ হয় কিন্তু কেবল এই জ্ঞানই সব চিকিৎসকের স্বাস্থ্য অটুট রাখেনি। অসংখ্য চিকিৎসক শরীর ও মস্তিষ্ক যতখানি কাজ ক'রতে পারে তারচেয়ে বেশী কাজ তাদের দিয়ে করিয়ে নিয়েছে, ফলে তারা জীর্ণ শীর্ণ অকালবৃদ্ধ হ'য়ে অকালেই মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে।

জন সমাজের অনেক সাধারণ নিয়ম অক্লেশে ভেঙ্গে ফেলা হয়, দোষীরা তাই থেকে হয়ত নিষ্কৃতি পায় কিন্তু স্বাস্থ্যের নিয়ম ভাঙ্‌লে শীঘ্রই হ'ক কি দেরীতেই হ'ক শাস্তি পেতেই হবেই, সে শাস্তি,—সামান্য জ্বালাযন্ত্রণা মাথাধরা মাথা ব্যথা থেকে আরম্ভ ক'রে জীবনীশক্তির হ্রাস পর্য্যন্ত।

চাকরীতে একটা নিয়ম আছে, "প্রকাশিত আদেশ না জানার ওজর চ'ল্‌বেনা।" শরীরের পক্ষেও ঠিক এই নিয়মটাই খাটে। বড়ই আশ্চর্যের কথা, গড়ে খুব অল্প সংখ্যক স্ত্রী পুরুষ তাদের নিজেদের দেহের গঠণ ও দেহরক্ষার আবশ্যক উপাদান সম্বন্ধে জানে। অসুখ ক'রলে পর অনেকে আবার নিলজ্জ ভাবে উত্তরও দেয়, অসুখ ক'রবে, তা কার জানা ছিল।"

শরীরটা সহরের মত। সহরে যেমন নির্ম্মল বায়ু জল খাদ্য পয়ঃপ্রণালী প্রভৃতি অতি প্রয়োজনীয় জিনিষের আবশ্যক শরীরের মধ্যেও ঠিক সেই সেই জিনিষের আবশ্যক। এদের মধ্যে বাতাস সব চেয়ে দরকারী, তারপর জল, তারপর খাদ্য। বাতাস না নিয়ে দু'এক মিনিটের চেয়ে বেশী ক্ষণ বেঁচে থাক্‌তে পারা যায় না। জল না হ'লে দু'এক দিনের চেয়ে বেশী দিন বাঁচতে পারি না।

বাতাসের সম্বন্ধে ভাবতে গেলে সহরের জল বায়ুর কথাই আগে ভাবতে হবে। সেখানে বায়ু-মণ্ডল দূষিত হ'য়ে আমাদের মাথার উপর পালের মত ঝুলে থাকে। বাতাস এত দরকারী যে নিরবচ্ছিন্ন ভাবে এর সরবরাহ হওয়া চাইই।

মানুষের আবাস ঘরের বাতাস নিয়তই পরিবর্ত্তিত হওয়া দরকার। কি রকম ক'রে বাড়ী তৈয়ারী ক'রলে বাতাস চলাচল ভাল রকমে হয়, তার জন্য আগে থেকে বেশ যত্ন নেওয়া উচিত। দুদিকের জানালা সাম্‌নাসাম্‌নি বসান সব চেয়ে ভাল। কারখানায় দিনরাত কাজ চলে। কারখানা ঘরের সমস্ত জানালা দরজা খুলে রাখা উচিত।

আগেকার দিনে রোগী ফুস্‌ফুসের দিক দিয়ে অসুস্থতা বোধ ক'রলে প্রথমেই বায়ু চলাচল বন্ধ ক'রে দেওয়া হ'য়। কিন্তু এখন উন্মুক্ত বাতাসে নিমোনিয়া রোগীকে রাখা হয়। কারণ ফুস্‌ফুসের মধ্যে নির্ম্মল বাতাস যাওয়া খুব দরকার। ব্রঙ্কো-নিমোনিয়ায় অনেক রোগীকে ভুগতে দেখা যায়, দূষিত বায়ু সে রোগের অন্যতম কারণ।

প্রায় সব মানুষেরই ফুস্‌ফুসের কাজ সম্বন্ধে একটা অস্পষ্ট ধারণা আছে। কিন্তু অনেকেই সামান্য একটুর বেশী জানে না। ফুস্‌ফুসের গঠণটা ঠিক এইরকম, শ্বাস নালীটা দু'ভাগে ভাগ হ'য়েছে এক এক ভাগ এক এক ফুস্‌ফুসের জন্য। ক্রমশঃ ভাগ বেড়ে গিয়েছে পরে শেষের ভাগ গুলি লম্বায় এক ইঞ্চের পঞ্চাশভাগের এক ভাগ হ'য়ে দাঁড়িয়েছে আর চারিপাশে অবস্থিত একটা চামড়ার থলির মধ্যে এসে শেষ হ'য়েছে।

বায়ুচলাচলের পথ অনুযায়ী এই শেষ ভাগগুলি পরিষ্কার ক'রতে রক্ত আনবার মত শিরার ও ভাগ আছে। কোষসমুহের মাত্র একটি স্তর বাতাস থেকে রক্তকে পৃথক্ ক'রে দেয়। আর এই সমস্ত কোষের মধ্য দিয়াই অদল বদলের কাজ চলে,—রক্ত তার খারাপ জিনিষ বাহির ক'রেদেয় আর অক্সিজেন নেয়। অক্সিজেন রক্তের লৌহাংশের সঙ্গে মিলিত হ'য়ে দৈহিক উপাদানরূপে চতুর্দ্দিকে সঞ্চারিত হয়। ইহা বায়ুকোষের শিরা দ্বারা ফুস্‌ফুসে আনীত কাল রক্তকে উজ্জ্বল লাল রক্তে পরিণত করে এবং সেই রক্ত ফুস্‌ফুসের সমস্ত শিরার দ্বারা সংগৃহীত হ'য়ে হৃৎপিণ্ডে ফিরে যায়। ফুস্‌ফুসের শিরা যেমন রক্তবহা নাড়ীর রক্ত নিয়ে আসে, এটা ঠিক তার উল্টা কাজ।

ফুস্‌ফুস কতখানি মন্দ উপাদান ত্যাগ করে তা' নিরূপণ ক'রবার জন্য আমরা অঙ্গারদ্রাবক বাষ্প ব্যবহার করি কিন্তু এটা ভাবা ভুল যে, যে ঘরে অনেক লোক সমবেত হ'যেছে এমন ঘরের বাতাসে এই বাষ্প বিপজ্জনক। বিপদ কোন্ জিনিষে হয় তা' আমরা বিশ্লেষণ ক'রে ব'ল্‌তে পারি না, তবে এটা অক্সিজেনের অভাবেই হয়। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে ঘরের মধ্যে অনেক সময় যতখানি অঙ্গারদ্রাবক বাষ্প পাওয়া যায়, অবশ্য যদি নির্ম্মল অবস্থায় থাকে, তা' মনুষ্য ব্যবহৃত বাতাসের মধ্যে যা' পাওয়া যায় তার চেয়ে অনেক গুণ বেশী।

যে ঘরে বাতাস চলাচল ভাল হয় না এমন ঘরের লোক অনেক মিলিত হবার কিছু পরেই নিশ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট বোধ হয়। কারণ, অক্সিজেন বেশার ভাগ নেওয়া হ'য়ে যায় কিন্তু ভালরকমে বাতাস চলাচল না হওয়ায়, অক্সিজেন পাওয়া সম্ভব হয়ে ওঠেনা।

পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যাবস্থায় মিনিটে ১৭ বার প্রশ্বাস লওয়া হয় আর নাড়ীর স্পন্দন মিনিটে ৭২ বার। প্রত্যেক স্পন্দনে দু' আউন্স রক্ত ফুস্‌ফুসে প্রেরিত হয় আর দু'আউন্স শোধিত রক্ত বাইরে বেরিয়ে আসে। গণনায় জানা যায় যে প্রায় ৭ পাঁট রক্ত

ফুস্‌ফুসের মধ্যে এক মিনিটে প্রবেশ করে অর্থাৎ সমস্ত রক্ত যাওয়া আসায় দু'মিনিট লাগে।

বক্ষঃস্থল প্রশস্ত হওয়া খুব দরকার। বক্ষঃস্থল প্রশস্ত না হইলে উপযুক্ত পরিমাণ অক্সিজেন নেওয়া হয় না, অবিশুদ্ধ জিনিষের সবটা বাহিরে যেতে পারে না। ফলে শরীরের পুষ্টিসাধনে ব্যাঘাত হয়। উত্তাপ ও শক্তি উৎপাদনের পক্ষে প্রয়োজনীয় খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণ অক্সিজেন অভাবে সিদ্ধ হ'তে পারে না। মন্দ স্বাস্থ্যের সাধারণ কারণই হচ্ছে ফুস্‌ফুসের মন্দ ব্যবহার।

ছেলেদের নাসিকা পরিষ্কার না রাখার দরুণ অনেক রোগ উৎপন্ন হয়। ফুস্‌ফুসে বাতাস যাবার পথই হ'চ্ছে নাসিকা। নাসিকার পরিবর্ত্তে মুখদিয়ে প্রশ্বাস নিলে অব্যবহারের দরুণ নাসিকার ছিদ্র পথ বন্ধ হ'য়ে যায়! এতে চোয়ালের গঠন বদ্‌লে যায়, মুখের তালু উঁচু হ'য়ে যায়, আর মুখগহ্বরের একটা বিশ্রী আকার হ'য়ে দাঁড়ায়। কাণের পর্দ্দায় বাতাসের চাপে সমান রাখ্‌বার জন্য কর্ণ হইয়া গলা পর্য্যন্ত একটি নল আছে। নাক দিয়ে নিশ্বাস না নেওয়ার দরুন দুর্ভাগ্য বশতঃ যদি এই নলের মুখ বন্ধ হ'য়ে যায় তাহ'লে 'কালা' হ'য়ে যেতে হয়। আবার দুঃসহ কর্ণ প্রদাহ হ'য়ে মৃত্যু পর্য্যন্ত হ'তে পারে।

নির্ম্মল বাতাসের পরই নির্ম্মল জলের স্থান। মানুষ কতরকম তরলপদার্থের আবিষ্কার করেছে. কিন্তু এইসমস্ত তরলপদার্থ যতই মুখরোচক হউক না কেন, জীবন ধারণের জন্য যদি তাইথেকে শরীরের উপযোগী তরলপদার্থ দিনরাত বাহির ক'রে নিতে হয়, তাহলে যন্ত্র ক্লান্ত হ'য়ে পড়ে। কিন্তু জলপানে ক্লান্ত হ'তে হয়না, আর জীবনও জলাভাবে বেশীদিন বাঁচেনা। স্থূল দেহটী জলের দ্বারা প্রস্তুত। জল জীর্ণক রস উৎপাদনের অন্যতম উপায়, এবং জলের সঙ্গে শরীরের দূষিত পদার্থ সমূহ মূত্রাশয়দিয়া শরীর থেকে নির্গত হয়। শরীরের উত্তাপ নিয়মিত করবার জন্য ঘর্ম্মরূপে জল নির্গত হওয়া দরকার এবং নিশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে বহুলপরিমাণে জল নির্গত হয়। গ্রীষ্মপ্রধান দেশের লোকের পক্ষে প্রচুর পরিমাণ নির্ম্মল জলের প্রয়োজন। নির্ম্মল জল কম হলেই শরীর নানারকমে অসুস্থ হ'য়ে পড়ে।

শরীরে দূষিত পদার্থ রক্তের স্রোতের সঙ্গে মিশে মূত্রাশয়ের নিকট এসে পড়ে আর মূত্রের সঙ্গে সঙ্গে বেরিয়ে যায় সেইজন্য যদি কোন কারণ বশতঃ মূত্রাশয়ের নিষ্ক্রামণকার্য্য বন্ধ হয়ে যায় তাহ'লে দু'চারিদিনের মধ্যেই মানুষ মারা যায়। দূষিত পদার্থের কতকটা জলে দ্রবীভূত হয় সেইটা রক্তের সঙ্গে মূত্রাশয়ের কাছে এসে পড়ে এবং বেরিয়ে যায়, মূত্রাশয় কেবল রক্তের কতক পরিমাণ নিষ্ক্রামণ কার্য্যে লাগতে পারে, সবটা পারেনা।

খাদ্যের সঙ্গে আমরা যে জল পান করি সেটা চারি প্রকারে আমাদের শরীর থেকে বেরিয়ে যায়; প্রথমতঃ শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে খানিকটা জল বেরিয়ে যায়। দ্বিতীয়তঃ গাত্রচর্ম্ম থেকে তাপ ও পরিশ্রমের জন্য ও অনেকটা জল নিঃসৃত যয়।

দেহের স্বাভাবিক তাপের পরিমাণ ৯৮'৪ ডিগ্রী হওয়া উচিত এবং খুব বেশী তাপ ১১০ ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠ্‌তে পারে। এতটা তাপ শরীরের মধ্যে থাকা বড় ভীষণ ব্যাপার, সুতরাং গাত্রচর্ম্ম দিয়ে যে ঘাম বেরিয়ে যায় সেটা শুকিয়ে গেলে তাপের পরিমাণ কতকটা কমে আসে। কাজেই তাপ স্বাভাবিক অবস্থায় খুব বেশী উঠ্‌তে পারেনা।

অত্যন্ত শারীরিক পরিশ্রমের পর যখন গা দিয়ে

ঘাম নির্গত হয় তখন সেই ভিজা গায়ে খুব ঠাণ্ডা বায়ুস্রোতের মধ্যে ব'সে থাকা বড়ই বিপদজনক। সেইজন্য নির্ম্মল বাতাসের পক্ষ সমর্থন ক'রতে গিয়ে অত্যন্ত শীতল বায়ুস্রোতের ব্যবহার এরকম স্থলে বেশীক্ষণ না হওয়াই উচিত।

আবার এরকম শীতল বাতাস না হ'লে লোকে ঢালাইখানায় কাজ ক'রতে পারতনা। এরকম অবস্থায় এরকম শীতল বাতাসের প্রয়োজন। তবে শীতের সময় আল্‌গা গায়ে খুব বেশী ঘামের পর ঠাণ্ডা লাগান ভাল নয়।

অপ্রচুর তরলপদার্থ নিলে শরীরের মধ্যে জলের এত অভাব হ'য়ে পড়ে যে অভাব পূরণের জন্য শরীরের নিষ্ক্রামণ নালী থেকে জল টেনে নিতে হয় এবং ফলে দাঁড়ায় যে অন্ত্রের নিম্নগামী দূষিত তরল-পদার্থও টেনে নিতে হয়।

তরল পদার্থ বাহির করবার চতুর্থ উপায় অন্ত্রের দ্বারা ইহার নিষ্ক্রামণ। যখন উল্লিখিত দূষিত পদার্থ জমে যায় সেই সময় কোষ্ঠবদ্ধতা হয় এবং এর সঙ্গে সঙ্গে আরও অনেক কিছু রোগ এসে জোটে।

কিছু খাবার প্রায় ১ঘণ্টা আগে জল পান করা দরকার। এই জল পানে আমাদের পাকস্থলী ধুয়ে পরিষ্কার হয়ে যায় কিন্তু যখন এরূপ করা না হয় তখন আহারের পরে জলপান করা উচিত। খেতে খেতে জলপান করা ভয়ানক খারাপ। যদি খাদ্য-দ্রব্য উত্তমরূপ চর্ব্বন করা না হয় তাহ'লে খানিকটা জল খেলে ক্ষতি নেই কিন্তু মনে রাখা দরকার যে আমাদের পক্বাশয় টানলে বাড়েনা সুতরাং জল আস্তে আস্তে খেতে হয়। সকালে, দ্বিপ্রহরে, বৈকালে এবং শয়নের পূর্ব্বে, এই চারিবার জলপান ক'রবে। চা ও কফি ছাড়াও এই চার বার জল খাওয়া আবশ্যক। শুধুজল শরীরের ভিতরকার যন্ত্রগুলি পরিষ্কার ক'রে দেয়।

চা খুব উত্তেজক ; সেইজন্য ইহা সর্ব্বতোভাবে পরিত্যাগ করা উচিত। খুব নরম চাও শিশুদের পক্ষে অনিষ্টকর আর কড়া চা পরিণত বয়স্কদের পক্ষে খুবই অনিষ্টকর। দুঃখের বিষয় আজকাল পৃথিবীর সব জায়গায় এই চা প্রচলিত হইয়াছে। শীতপ্রধান দেশে খুব নরম চা কোন রকমে চ'ল্‌তে পারে কিন্তু **গ্রীষ্মপ্রধান দেশে কোন রকমের চাই পান করা চলবেনা।** চাখোর দের ভাবা উচিত, তারা পয়সা খরচ ক'রে বিষ খাচ্ছে।

স্বাস্থ্য অটুট রাখতে হ'লে পরিষ্কার এবং টাটকা খাদ্যের খুবই প্রয়োজন। রন্ধন করা তরকারীর চেয়ে কাঁচা ফলে সারাংশ বেশী। পারদপক্ষে কাঁচা ফল খুব বেশী খাওয়া উচিত। রন্ধন করা জিনিষ খেতে হ'লে টাট্‌কা জিনিষই রন্ধন করা উচিত।

নিদ্রা ও বিশ্রাম খুবই দরকার। নিদ্রার সময় পেশীতে বেশী ময়লা জমেনা। নিদ্রা না হ'লে মৃত্যু অল্পকাল মধ্যেই ঘনিয়ে আসে। বিশ্রাম উৎসাহ বা শক্তির পুনঃসৃষ্টি করে। ছোট ছোট ছেলেদের জন্য উৎকৃষ্ট উপযুক্ত খেলার মাঠ থাকা দরকার।

যাঁরা লম্বা ছুটী পান, তাঁদের ছুটীকে দু'তিন ভাগে ভাগ ক'রে নেওয়া উচিত।

শেষকথা হ'চ্ছে এই, মাঝে মাঝে শরীরকে পরীক্ষা করান উচিত। তাতে রোগ ঠিক সময়ে ধরা পড়ে। ডাক্তারের রোগ হ'লে রোগ সারে. কিন্তু এরকম ডাক্তারের চেয়ে রোগ যাতে না হয় তার জন্য উপদেশ দেওয়ার মত লোকের খুব দরকার।

"প্রক্ষালনাদ্ধি পঙ্কস্য দূরাদস্পর্শনং বরং॥"

শিশু ও প্রসূতি মঙ্গল।

ডাঃ Maj. হাসান সুহ্রাওয়ার্দ্দী M.D., F.R.C.S , L. M., Chief Medical Offcor
E. B. Railway.

শিশু ও প্রসূতি পালন এবং আমাদের সামাজিক দোষ ও অজ্ঞতা

ডাব্‌লিনের সুপ্রসিদ্ধ রোটাণ্ডা নামক পোয়াতী হাঁসপাতালে শিরোবচন আছে—"ফলবতী হও, প্রজাবৃদ্ধি কর, পৃথিবী পরিপুষ্ট কর" বাস্তবিক মঙ্গলময় ঈশ্বরের যে ইহাই পবিত্র বিধান তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। অতএব প্রসব যাহাতে সরল ও স্বাভাবিক হয় এবং সে-সময়ে যাহাতে কোনও বিপদ না ঘটে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা উচিৎ। প্রায়ই দেখা যায়, যে-সব গর্ভিণী স্বাভাবিকভাবে স্বাস্থ্যের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া চলে ও প্রকৃতির কোন নিয়ম লঙ্ঘন করে না বা গর্ভাধানের প্রথম হইতেই ঘরের কাজকর্ম্ম ছাড়িয়া অলসভাবে বসিয়া থাকে, প্রসবের সময় তাহাদের কষ্টের সীমা থাকে না। আমরা শিশুপালন ও শিশুশিক্ষা বিষয়ে প্রকৃতির নিয়ম পালন করি না বলিয়াই আমাদের শিশু-মৃত্যুর হার এত অধিক। পশু-পক্ষী, কীট-পতঙ্গ প্রভৃতি প্রাণী কখনও প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন করে না, সেইজন্য তাহাদের মধ্যে রোগ ও মৃত্যু এত কম।

গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ মেয়েদের স্বাস্থ্য এমন বলহীন থাকে যে, এই সময়ে তাহাদের থাকিবায় ভাল ঘর, ভাল খাদ্য ও জলবায়ু পাওয়া প্রয়োজন; অপরিচ্ছন্ন ঘরে, বদ্ধ স্থানে, কুখাদ্য ও অপরিষ্কার জলবায়ুতে গর্ভিণী নানাপ্রকার রোগে পড়ে।

গর্ভিণীর স্বাস্থ্যের পরিবর্ত্তনের সঙ্গে সঙ্গে গর্ভস্থ শিশুর ও স্বাস্থ্যের পরিবর্ত্তন হয়। ছেলেমেয়েদের প্রকৃতি, স্বাস্থ্য ও মানসিক গুণ সাধারণতঃ পিতা-মাতার মতই হয়। ভাল গাছের ভাল ফল হইয়া থাকে এত জানা কথা।

শিশু যে স্থানে ও যে অবস্থায় লালিত পালিত হয় শিশুর চরিত্রে ও স্বাস্থ্যে তাহার প্রভাবও কম নয়। সকলেই জানেন যে, কাবুলের ভাল মিষ্ট বেদানার গাছ আমাদের দেশে লাগাইলে জলবায়ু ও মাটির দোষে ফল আর সেরূপ থাকে না। মিষ্ট ফল টক হয় ও বেদানার স্থানে দানাদার হয়।

আমাদের আঁতুড়ঘর ও শিশু পালনের নিয়ম বিশেষ অনিষ্টকর। ছুঁতের ভয়ে বাটীর সর্ব্বাপেক্ষা ময়লা ও অন্ধকার ঘর আঁতুড়ের জন্য ঠিক করা হয়। অপরিষ্কার পুরাণ লেপ-কাঁথা, যাহা ফেলিয়া দিবার উপযুক্ত, সেই সব আঁতুড়ঘরের জন্য পূর্ব্ব হইতেই সংগ্রহ করিয়া রাখা হয়। এই জন্যই প্রসূতির সূতিকা ও রক্তদুষ্টি হয় এবং শিশু ধতুষ্টঙ্কার প্রভৃতি রোগে মারা যায়। আমাদের দেশের হতভাগিনী পোয়াতীরা খোলা জায়গায় থাকিতে পায় না। খোলা হাওয়া, ঠাণ্ডা জল, এমন কি প্রকৃতির উজ্জ্বল আলোক ও তাহারা উপভোগ করিতে পারে না। আঁতুড়ের সেই ছোট ঘরে একটি আধটি জানালা বা দরজা যদি থাকে, তাহাও এমনভাবে দিনরাত বন্ধ করিয়া রাখা হয় যে, বাহিরের বাতাস কোন ক্রমেই ভিতরে আসিতে পারে না। উপরন্তু সেই ঘরের ভিতর সব সময়েই একটা আগুনের কুণ্ড জ্বলিতে থাকে। ভূত প্রেতের নজর হইতে শিশুকে বাঁচা-

ইবার জন্য দিনরাত প্রদীপ জ্বালিয়া রাখা হয়। এই সমস্ত কষ্ট ছাড়াও পোয়াতীর শরীরের সর্ব্বত্র গরম সেক দিয়া ও ঝাল পিপুলের নানারকম পাঁচন খাওয়াইয়া তাহার যাতনা দ্বিগুণ বাড়াইয়া দেওয়া হয়।

একজন শিক্ষিতা ও পরিষ্কার ধাত্রীর স্থানে অপরিচ্ছন্ন চামার, দোসাদ, হাড়ী, ডোম প্রভৃতি নীচ-জাতীয়া স্ত্রীলোকের দ্বারা প্রসব করান হয়। ইহাদের অপরিষ্কার দুর্গন্ধময় কাপড়-চোপড় ও অপরিষ্কার শরীর হইতে নানাপ্রকার রোগের বীজাণু প্রসূতি ও শিশুর শরীরে প্রবেশ করে। সাধারণতঃ তাহারা নখ কাটে না। তাহারা হাতে ও আঙ্গুলে কাঁসা ও পিতলের এমন বালা, চুড়ি ও আংটী পরে, যাহা কখনও খুলিয়া পরিষ্কার করা যায় না। সুতরাং তাহার ভিতরে নানাপ্রকারের ময়লা ও রোগের বীজাণু জন্মে। এই সকল স্ত্রীলোকদের স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে যে কোন জ্ঞান নাই, তাহা বলাই বাহুল্য।

হিন্দুদের মধ্যে প্রাচীনকাল হইতে চিকিৎসাদির কার্য্য বৈদ্যরা করিতেন। তাঁহারা পূঁজ রক্ত প্রভৃতি ছোঁওয়া ছোট কাজ মনে করিতেন। তাঁহারা উচ্চ-জাতীয়, সুতরাং অস্ত্র-চিকিৎসা নাপিতের উপর এবং ধাত্রী-বিদ্যা এই সব অস্পৃশ্যা স্ত্রীলোকদিগের হস্তে ন্যস্ত রাখিয়া নিশ্চিন্ত ছিলেন। মুসলমানদিগের মধ্যে ছুঁত বিচার নাই বলিয়া মধ্যযুগে আরব, পারশ্য, গ্রীক, আফ্‌গানিস্থান প্রভৃতি দেশের অনেকে ধাত্রী বিদ্যা ও অস্ত্র-চিকিৎসা নিজ হস্তে লইয়া নাম করেন। কিন্তু ভারতবর্ষের মুসলমানেরা হিন্দু বৈদ্যদের দেখাদেখি ছুঁত এবং জাতিভেদ মানিয়া অস্ত্র-চিকিৎসা ও প্রসবের কার্য্য নীচজাতীয় কাবেলাদের দ্বারা করাইতে আরম্ভ করেন। এই সব নীচজাতীয়া স্ত্রীলোকেরা দেশবাসীর অজ্ঞতার সুযোগ পাইয়া আজ পর্য্যন্ত আপনাদের একচেটিয়া ব্যবসা করিয়া আসিতেছে। অতএব হঠাৎ আমরা এই প্রথার আমূল পরিবর্ত্তন করিয়া এই সকল স্ত্রীলোকদের পরিবর্ত্তে ইংরাজদিগের ন্যায় ডাক্তার বা শিক্ষিতা ধাত্রীর দ্বারা প্রসবের ব্যবস্থা করিতে পারিব বলিয়া মনে হয় না। এই অশিক্ষিতা দাইদিগকেই কোন রকমে গড়িয়া পিটিয়া অন্ততঃ ধাত্রী-বিদ্যার মোটামুটী প্রণালী শিখাইয়া লইতে হইবে।

এক্ষণে দেখিতে হইবে, কার্য্যক্ষেত্রে আমাদের অসুবিধা কি কি এবং কি উপায়ে তাহার প্রতিকার হইতে পারে।

অসুবিধা।

(১) পল্লীগ্রামে মেয়ে ডাক্তার ও পাশকরা ধাত্রীর অভাব।

(২) গৃহস্থ ভদ্রলোকদের শিক্ষিতা ধাত্রী বা ডাক্তার নিযুক্ত করিবার অর্থাভাব।

(৩) অপরাপর দেশের মত পোয়াতীদের হাঁসপাতালে পাঠাইয়া দেওয়া বা পুরুষ-ডাক্তার নিযুক্ত করার অনিচ্ছা এবং তাহা সামাজিক পাপ বলিয়া মনে করা।

(৪) ছুঁতের ভয়, ডাইনীর নজর, ভূত-প্রেতের হাওয়া প্রভৃতি ভুল ধারণা, পুরাতন আচার-ব্যবহার ছাড়িয়া দিবার অনিচ্ছা এবং আলোক ও বিশুদ্ধ বায়ু লাভ ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে উদাসীন থাকা।

প্রতিকার

গভর্ণমেণ্ট যদি গ্রামে গ্রামে শিক্ষিতা ধাত্রী ও মেয়ে ডাক্তার পাঠান, তাহা হইলে এ অভাবের অনেকটা মোচন হয়। যদি ইউনিয়ন, লোকাল ও

ডিস্‌ট্রিক্ট বোর্ড-সমূহ দেশের প্রাইভেট্ প্রাক্‌টিশনারদের দ্বারা নিকটস্থ দাইদের প্রসবের ব্যবস্থা ও নিয়ম শিখাইয়া এবং তাহাদের নিজেদের তত্ত্বাবধানে প্রসব করাইবার জন্য কিছু বৃত্তি দেন, তাহা হইলে গরীব ভদ্রলোক ও কৃষকদের অনেক কষ্ট দূর হয়।

তৃতীয় ও চতুর্থ অসুবিধা দূর করা শিক্ষা ও সময়-সাপেক্ষ। শিক্ষিত ভদ্রলোকেরা সভা সমিতি করিয়া, বক্তৃতা দিয়া এবং পীর সাহেব, মৌলবী সাহেব ও গুরু-পুরোহিত প্রভৃতিকে শিক্ষিত করিয়া তাঁহাদের দ্বারা সর্ব্বসাধারণকে এগুলির কুফল বুঝাইয়া দিলে ক্রমশঃ এই সকল ভ্রান্ত ধারণা দূর হইবে। দেশের মন্ত্রীদের এ বিষয় আন্দোলন করিয়া দেশের হিতে উপযুক্ত ভাবে অর্থব্যয় করা উচিত।

মঙ্গলময় বিধাতার বিধানে শতকরা প্রায় ৯৭টি প্রসব সরল ও সহজ ভাবে হইয়া থাকে। কিন্তু আমাদের ও অশিক্ষিতা ধাত্রীদের অজ্ঞতা শিশু ও প্রসূতিদের কষ্ট ও মৃত্যুর কারণ। সুতরাং আমাদের দেশের এই সকল অশিক্ষিতা দাইদিগকে সাবান, বুরুশ প্রভৃতির দ্বারা হাত, নখ প্রভৃতি শারীরিক অঙ্গ এবং বস্ত্রাদি পরিচ্ছন্ন রাখা ও ধাত্রী বিদ্যার মোটামুটী নিয়মগুলি শিখাইতে পারিলেও অনেক প্রসূতি ও শিশু অকালমৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পায়।

আমাদের দেশে ভদ্রপরিবারের বিধবা বা বয়স্থা স্ত্রীলোকেরা যদি প্রসবকার্য্যের নিয়মগুলি শিক্ষা করিয়া লয়, তাহা হইলে সমাজের উপকারও হয় এবং এই সকল চামার, হাড়ী দোষাদ প্রভৃতি নীচ-জাতীয়া স্ত্রীলোক, যাহাদিগকে তাহাদের স্বাভাবিক অপরিচ্ছন্নতা হইতে পরিচ্ছন্নতায় আনা প্রায় অসম্ভব, তাহাদের হাত হইতে প্রসূতি ও শিশু উভয়েই রক্ষা পায়। অথচ ইহা দ্বারা অনেক গরীব ভদ্রমহিলার জীবিকা উপার্জ্জনের উপায় হইতে পারে।

পরিষ্কার বাতাস, সূর্য্যের আলোক, পরিষ্কার বিছানা, নিয়মমত আহার, ও শরীর-রক্ষার নিয়ম পালন প্রসূতির পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়। আমাদের দেশে স্বাস্থ্য-পালন অজ্ঞ মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ঘরে এ সকলের ব্যবস্থা রাখা হয় না। বড়লোকের ঘরে এ সকলের তত বিঘ্ন ঘটে না, তাহার কারণ, তাঁহারা মেম ডাক্তার ও শিক্ষিতা ধাত্রী প্রভৃতি নিয়োগ করিতে পারেন। সেইজন্য মধ্যবিত্ত গৃহস্থের তুলনায় বড়লোকের ঘরে শিশুমৃত্যু হার কম। ইংরাজেরা প্রসবের জন্য পোয়াতীদের প্রায়ই হাস্‌পাতালে পাঠান। প্রসবের পক্ষে হাস্‌পাতাল সর্ব্বাপেক্ষা ভাল স্থান। সেখানে উপরিউক্ত কোন জিনিষেরই অভাব নাই। কিন্তু আমাদের দেশে সর্ব্বত্র হাস্‌পাতাল নাই এবং হাস্‌পাতাল থাকিলেও সামাজিক কঠোর রীতি-অনুসারে সাধারণ ভদ্রগৃহস্থের বধূদের সেখানে যাওয়া অসম্ভব। সুতরাং প্রসবের জন্য বাড়ীতেই বন্দোবস্ত করিতে হয়। বাড়ীতে ব্যবস্থা করিলে কোন্ বিষয়ে প্রস্তুত থাকা দরকার তাহা জানা আবশ্যক। একজন শিক্ষিতা ধাত্রী ও প্রসব-কালীন আবশ্যকীয় দ্রব্যাদির বন্দোবস্ত আগে হইতেই করিয়া রাখা দরকার। "প্রসবের সময় আসিলে দেখা যাইবে" বলিয়া নিশ্চিন্ত থাকা উচিত নয়। কারণ, প্রসব যে দশ মাসেই হইবে, তাহার কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম নাই। প্রসব অনেক সময় দশ মাসের পূর্ব্বেও হইতে পারে এবং হঠাৎ দরকার পড়িলে ভাল দাইও না পাওয়া যাইতে পারে। পূর্ব্ব হইতে ব্যবস্থা না করিলে তাড়াতাড়িতে

সব জিনিষপত্রের আয়োজন করা অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়।

আঁতুড়ঘর

আঁতুড়ঘর এরূপ হওরা দরকার যে, তাহার ভিতর যেন রৌদ্র প্রবেশ করিতে পারে এবং সহজেই বাতাস চলাচল করে। ইহাতে শিশু বা প্রসূতির ভয়ের কোন কারণ নাই। আমাদের দেশ স্বভাবতঃই গরম। শিশু ও প্রসূতির শরীরে শীতকালে দম্‌কা বাতাস না লাগিলে কোন ক্ষতি হইবার ভয় নাই। আঁতুড়ঘরে একবার চূণকাম করাইয়া লওয়া উচিত। আসবাব-পত্র বেশী হওয়া উচিত নয়। বিছানার জন্য একখানা তক্তপোষ এবং জিনিষ পত্র রাখিবার জন্য একটা ছোট টেবিল বা টুল হইলেই যথেষ্ট। তক্তপোষের বদলে দড়ী বা নেয়ারের খাটও চলিতে পারে। নেয়ারের খাট রাখিলে পুরাতন নেয়ার খুলিয়া ধোয়াইয়া লওয়া উচিত। পুরাতন দড়ীর খাট হইলে, নূতন দড়ীর দ্বারা ছাইয়া লওয়া ভাল। অভাবে ফুটন্ত জলে ধুইয়া লওয়া উচিত। তক্তপোযও গরমজলে ধুইয়া লওয়া দরকার, যাহাতে ছারপোকা বা কোন প্রকার ময়লা তাহাতে না থাকিতে পারে। অপরের ব্যবহৃত জিনিষ লইতে যদি পোয়াতীর আপত্তি থাকে, তবে তাহার জন্য নূতন ডুস, থার্মোমিটর প্রভৃতি আবশ্যকীয় দ্রব্যাদি আনাইয়া রাখা উচিত।

উপরিউক্ত জিনিষগুলি ছাড়া আবশ্যকীয় দ্রব্যাদির তালিকা নীচে দেওয়া হইল।

প্রসূতির জন্য

(১) পাতলা গদি বা তোষক।

(২) তোষকের উপর পাতিবার জন্য বিছানার চেয়ে বড় মাপের একখানি চাদর এবং এড়ো চাদরের নীচে পাতিবার জন্য একখানি মোম জামা বা অয়েলক্লথ।

(৩) বিছানার চাদর।

(৪) এড়ো চাদর।

(৫) পেটী বা পেট বাঁধিবার কাপড় (বাইণ্ডার)।

(৬) দাস্ত ও প্রসব করিবার পাত্রাদি।

(৭) হাত ধুইবার বুরুশ ও গামলা।

(৮) সাবান, তোয়ালে ও সেফ্‌টী-পিন।

(৯) পরিষ্কার নেক্‌ড়া।

(১০) গরম ব্লাউজ বা বনিয়ান এবং গরম আলোয়ান ইত্যাদি।

শিশুর জন্য

(১) পরিষ্কার নেক্‌ড়া।

(২) কুর্ত্তা বা ফ্রক।

(৩) আলোয়নে, ফ্লানেল বা লুইএর টুকরা।

(৪) গজ ফ্লানেলের বনিয়ান।

(৫) টুপী।

(৬) মোজা (শেষের তিনটী জিনিষ শীতকালে খুব দরকার।)

(৭) কাঁচি, ডাষ্টিং পাউডার, টিংচার আয়োডিন। নাড়ী বাঁধিবার জন্য মজবুত পরিষ্কার রেশমী সূতা এবং চোখ ধুইবার জন্য বোরিক লোশন এবং চোখে ঢালিবার ঔষধ।

প্রত্যেক পোয়াতীর জানা উচিত যে শিশুর ও তাহার মধ্যে কি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। মাতার স্বাস্থ্য রুগ্ন হইলে শিশু সবল বা পুষ্ট হওয়া অসম্ভব। মায়ের রক্তদ্বারাই শিশুর পুষ্টিসাধন হয়। মায়ের রক্ত ফুলের ভিতর দিয়া শিশুর শরীরের প্রত্যেক অংশে চালিত হয় এবং তাহার দ্বারাই মাতৃগর্ভে শিশু প্রাণধারণ করে ও সবল হয়। শুধু তাহাই নয়; শিশুর দেহে দূষিত বা বিষাক্ত পদার্থ যাহা কিছু থাকে তাহা নীল শিরা দিয়া মায়ের শরীরে প্রবেশ করে এবং তাহার রক্তের সঙ্গে মিশ্রিত হয়। মায়ের ফুস্‌ফুসে শ্বাস-নলীর সাহায্যে বাহিরের যে বাতাস প্রবেশ করে তাহার দ্বারা সেই রক্ত পরিষ্কৃত হইয়া আবার শিশুর শরীরে চালিত হয়। সুতরাং মায়ের স্বাস্থ্য ও স্বচ্ছন্দতার উপর শিশুর স্বাস্থ্য নির্ভর করে। মায়ের শরীর রুগ্ন হইলে বা সে ক্লান্ত বা বিষণ্ণ থাকিলে শিশুর স্বাস্থ্যও ভাল থাকিতে পারে না। মায়ের স্বাস্থ্যের উপর শিশুর ভবিষ্যৎ কল্যাণ নির্ভর করে।

[ক্রমশঃ]

স্বাস্থ্য শিক্ষা।

[লেখক ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.]

বিদ্যালয় সমূহের স্বাস্থ্য পরিদর্শন যে ভাবে হইলে সুফল ফলিবার সম্ভাবনা তাহার সংক্ষিপ্ত কার্য্য তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

I. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিদর্শন।

(ক) ছাত্র, শিক্ষক ও বিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষ-গণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ও ব্যাধি নিবারণের উপায় নির্দ্দেশ।

(খ) ছাত্র ও শিক্ষকগণের দন্ত পরীক্ষা ও তৎসম্বন্ধে উপদেশ।

(গ) বিকলাঙ্গ মানসিকব্যাধিগ্রস্ত, ও চক্ষু রোগ গ্রস্ত ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও তাহাদের উপর বিশেষ দৃষ্টি। স্কুল গৃহের বাহিরে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা, কারণ উপরোক্ত ছাত্রগণের প্রচুর নির্ম্মল বায়ুর প্রয়োজন।

(ঘ) স্কুল পরিচালনের জন্য যে সব বস্তু বা যন্ত্রাদির প্রয়োজন হয় তাহাদের পরীক্ষা।

II. শারীরিক অঙ্গচালনা বা ব্যায়াম ইত্যাদি।

(ক) স্কুলের ব্যবস্থা বা নিয়ম অনুসারে যতটা প্রয়োজন।

(খ) স্কুলের বাহিরে যতটা হওয়া উচিত।

III. স্বাস্থ্য রক্ষা সম্বন্ধে উপদেশ প্রদান।

(ক) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বালকগণকে দেহরক্ষা বিষয়ে ও খাদ্য সম্বন্ধে উপদেশ দান।

(খ) স্বাস্থ্যরক্ষা যে সব বিশেষ বিশেষ বিষয়ের উপর নির্ভর করে তাহাদের সম্বন্ধে উপদেশ দান।

(গ) দেহস্থ অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদির ও দেহরক্ষার নিয়ম সমূহের পারস্পরিক সম্বন্ধ বিষয়ক শিক্ষা।

(ঘ) মানসিক সামঞ্জস্য রক্ষা ও সমাজের স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক উপদেশ।

(ঙ) বিদ্যালয়ে অধ্যাপনা কার্য্যে নিযুক্ত শিক্ষকগণের রীতিমত শিক্ষা (স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাদি সম্বন্ধে) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিদর্শন কার্য্যে ও বালক বালিকাগণের দৈহিক উন্নতি কল্পে ছাত্র, পিতামাতা, শিক্ষক, চিকিৎসক ও শুশ্রূষাকারী ইহাদের সকলের সমবেত সাহায্যের প্রয়োজন। অধিকাংশ বালক বালিকার পক্ষে ব্যাধি নিবারণের উপায় সম্বন্ধে জ্ঞানদান যথেষ্ট হইবে—ঐরূপ জ্ঞানলাভ করিলে তাহারা দৈহিক, মানসিক, নৈতিক ও সামাজিক আচার ব্যবহারে সতর্ক হইবে। যে সব ছাত্রের স্বাস্থ্য সাধারণতঃ সুস্থ বালক বালিকাগণের তুলনায় নিকৃষ্ট, তাহাদের উপর বিশেষ দৃষ্টি থাকা প্রয়োজন ও তাহাদের অভ্যাসাদির দিকে দৃষ্টি রাখিয়া ঐ সব বিষয়ে গৃহ চিকিৎসকের মনোযোগ আকর্ষণ করা প্রয়োজন হইবে। বিদ্যালয়ে রীতিমত চিকিৎসা হওয়া অসম্ভব; হঠাৎ পীড়িত বা অসুস্থ হইলে (বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন) সাময়িক সাহায্য বা তদ্বির করা যাইতে পারে। সামান্য সামান্য পাড়ার চিকিৎসা হয়ত গৃহে সব সময় হয় না; কিন্তু তাহার জন্য ছাত্র স্কুলে আসিতে পারে না। ঐ সব সামান্য পীড়া সম্বন্ধে সংবাদ পাইলে তাহাদের নিবারণ কল্পে স্কুলে উপদেশ দেওয়া যাইতে পারে।

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিদর্শনের উপকারিতা কি ? প্রত্যেক বালিকা বা বালকের সুস্থদেহে জীবন ধারণ করিবার অধিকার আছে। বালক বালিকাগণের মঙ্গলের উপর ভবিষ্যৎ সমাজের শুভাশুভ নির্ভর করে। তাহারা অসুস্থ রোগগ্রস্ত ও নির্জীব হইলে সমাজ মৃতপ্রায় ও অকর্ম্মণ্য হইবে, দেশের ধনাগমের ক্ষতি হইবে। সুস্থদেহে থাকিলে তাহাদের বুদ্ধি, দক্ষতা ও প্রতিভার বিকাশ হইয়া দেশের প্রভূত কল্যাণ সাধিত হইবে। দেশরক্ষা করিতে হইলে ভবিষ্যৎ বংশধরগণের রক্ষার প্রয়োজন। সুস্থ, সবল কর্ম্মক্ষম দেহ এবং অসুস্থ, দুর্ব্বল ও কর্ম্মপরাঙ্মুখ দেহের মধ্যে যে কি প্রভেদ তাহা কাহাকেও বুঝাইতে হইবে না।

উপরোক্ত কার্য্যসমূহ সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে হইলে কি ভাবে কার্য্য করা প্রয়োজন নিম্নে তাহার কতকটা আভাস দেওয়া গেল।

১। বৎসরে একবার কি দুইবার ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা।

২। প্রত্যেক স্কুলের নিয়মিত পরীক্ষা ব্যতীত মাঝে মাঝে বিশেষ পরীক্ষার প্রয়োজন কারণ প্রত্যেক বিদ্যালয়েই এরূপ অনেক ছাত্র থাকে যাহাদের স্বাস্থ্যের উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হয়।

৩। যে সব ছাত্র নূতন ভর্ত্তি হইয়াছে তাহাদের বিশেষ করিয়া পরীক্ষা করা, যেন তাহাদের দ্বারা অন্য ছাত্রের ক্ষতি না হয়।

৪। কোন্ কোন্ ছাত্রের দেহ ব্যায়ামের কষ্ট বা শ্রম সহ্য করিবার উপযুক্ত তাহার পরীক্ষা।

৫। স্কুলের পাঠ্যতালিকার মধ্যে যে সব স্বাস্থ্যরক্ষা ও খাদ্য সম্বন্ধে প্রাথমিক উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছে এরূপ পুস্তক সমূহের স্থান পাওয়া প্রয়োজন। নিম্নতম শ্রেণী হইতেই এরূপ শিক্ষাদান আবশ্যক। এই কার্য্যের ভার উপযুক্ত ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণের হস্তে অর্পিত হওয়া দরকার। বাজে লোকের দ্বারা লিখিত পুস্তক যেন পাঠ্যতালিকাভুক্ত না হয়।

প্রত্যেক স্কুলে ১৫ হইতে ২৫ মিনিট পর্য্যন্ত সময় স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ে, খাদ্যবিচার ও উপযুক্ত রূপে শরীর পোষণ সম্বন্ধে উপদেশ দিবার জন্য ব্যয় করা উচিত।

ছেলেদের দেহের ওজন মাঝে মাঝে লইয়া মাসের ফল হিসাব তুলনা করিয়া দেখা উচিত। ওজন বাড়িতেছে, কি কমিতেছে জানিতে পারিলে বালক-বালিকার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে একটা সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে পারা যায়।

বালক বালিকাগণের মানসিক ও নৈতিক উন্নতি কিরূপ হইতেছে তাহা জানিতে হইলে স্কুলের বাহিরেও তাহাদের কার্য্যকলাপের প্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। বালকবালিকাগণের সমিতিতে যোগদান নাটকাভিনয়, নানাবিষয়ক আলোচনার জন্য একত্র সম্মেলন গীতবাদ্যাদির আলোচনা, সাহিত্য সম্বন্ধীয় গবেষণা, শিল্পাদি সম্বন্ধে জ্ঞানার্জ্জন, প্রকৃতি, অর্থাৎ নদ, নদী, বন, উপবন, পাহাড়, পর্ব্বত, সমুদ্র ও প্রান্তর সম্বন্ধে উপযুক্ত জ্ঞানার্জ্জন একান্ত বাঞ্ছনীয়। এই সকল বিষয়ে যে আনন্দ পাওয়া যায় তাহা সাময়িক নহে; উহা চিরদিন বর্ত্তমান থাকিয়া মানসিক উন্নতির সহায়তা করে।

এসব বিষয়ে উপযুক্ত শিক্ষাদান করিতে হইলে শিক্ষিত শিক্ষকের প্রয়োজন। আমাদের শতকরা বোধ হয় দুইজন শিক্ষকেরও এসব বিষয়ে অভিজ্ঞতা নাই। আমেরিকায় এই শিক্ষাদান সম্বন্ধে বিশেষ আন্দোলন চলিতেছে; স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞগণ এবিষয়ের ভার লইয়া থাকেন ও শিক্ষকগণ এবিষয়ে শিক্ষাদান করেন। শতকরা ৯০ জন শিক্ষক বা শিক্ষয়িত্রী এসব বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জ্জনের জন্য সান্ধ্য বিদ্যালয়ে যোগদান করিয়া থাকেন।

মানুষের ফুস্‌ফুসের ও বিদ্যালয়ের ক্রীড়াক্ষেত্রে একই কার্য্য সাধন করিয়া থাকে ফুস্‌ফুস্ না থাকিলে বা নষ্ট হইলে যেমন মনুষ্য বাঁচিতে পারে না, তদ্রূপ ছেলেরা প্রাণ ভরিয়া খেলা করিতে না পাইলে তাহাদের স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া যায়। আমাদের দেশে বর্ষাকাল ব্যতীত সব সময়েই ছেলেদের খোলা মাঠের মধ্যে খেলিবার ব্যবস্থা করিয়া দেওয়া উচিৎ। বিদ্যালয়ে উপযুক্ত শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে বালকদের কতকটা সময় খেলিবার সুবিধা পাওয়া উচিৎ। প্রশস্ত, সুন্দর ও কোমল তৃণাচ্ছাদিত মাঠ খেলিবার জন্য নির্ব্বাচন করা উচিৎ।

অনেকে হয়ত বলিবেন ফৰ্দ্দত বেশ লম্বা হইল, টাকা কোথায়। যদি আমাদের ভবিষ্যৎ বংশধর-গণকে বাঁচান ও তাহাদের দৈহিক ও মানসিক উন্নতির সহায়তা করা অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া বিবেচিত হয় তবে আমরা গরীব হইলেও আমাদের পুত্র-কন্যাগণকে রক্ষা করিবার জন্য বোধ হয় সামান্য কর দিতে কষ্ট বোধ করিব না। যদি আমরা কিছু দিই ও দেশের গবর্ণমেণ্ট কিছু সাহায্য করেন, তবে কাহারও গায়ে লাগিবে না। প্রত্যেক বালক বা বালিকার জন্য মাসে আট আনা খরচ করিলে সমস্ত ব্যয় নির্ব্বাহ হইতে পারে। মাসে আট আনার পরিবর্ত্তে কোন্ পিতা মাতা সুস্থ ও সবলকায় সন্তান লাভ করিতে অনিচ্ছুক?

এসব কার্য্যে একজনের দায়িত্বে বিশেষ ফল লাভের সম্ভাবনা নাই। বিদ্যালয়ের বালকবালিকা-গণের জীবনের প্রতি যাঁহাদের মমতা বা স্নেহ আছে, এরূপ প্রত্যেক লোকেরই সাহায্য প্রয়োজন। সকলের সমবেত চেষ্টাকে এরূপভাবে কেন্দ্রীভূত করিতে হইবে, যেন তাহা বাহ্যদৃষ্টিতে একজনের চেষ্টা বলিয়া প্রতীয়মান হয়। আপনি কি সুস্থ, সুখী, প্রফুল্লচিত্ত, ও উৎসাহসম্পন্ন পুত্র কন্যা লাভ করিয়া সমাজের ও দেশের কল্যাণ সাধন করিতে প্রস্তুত আছেন? যদি থাকেন, তবে দেশ মাতৃকার মঙ্গলের জন্য ইহা আপনার সর্ব্বতোভাবে উপযুক্ত কার্য্য।

প্রতিষেধ্য ব্যাধিসকল ও তাহাদের নিরাকরণের উপায়।

লেখক—ডাঃ শ্রীনরেন্দ্রনাথ ঘোষ L. M. S.

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

বসন্ত।

১। রীতিমত ভাবে টীকা লইলে শতকরা আধ জনের বসন্ত হইতে দেখা যায়; একবার মাত্র টীকা লইলে শতকরা ৫-৬ জনের বসন্ত হয় এবং টীকা না লইলে শতকরা ৩৭ জনের বসন্ত হইতে দেখা যায়। তিন বছর বয়স অবধি ইহা খুব বেশী রকম মারাত্মক। স্থূলকায় বিশিষ্ট ও মাদক দ্রব্য সেবীদের বসন্ত হইলে সাধারণতঃ ভীষণাকার ধারণ করে। অতএব টীকা লওয়াই একমাত্র প্রতিষেধক।

২। বসন্ত হইলে কি করা উচিত—বিলাতে স্বাস্থ্য আইন নিয়মানুযায়ী তৎস্থানস্থ স্বাস্থ্য বিভাগের কর্ত্তাদের জানান আবশ্যক ও প্রতিষেধ্য রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের যে হাঁসপাতালে ঐ সব রোগ চিকিৎসা হয় তথায় প্রেরণের ব্যবস্থা করা। আমাদের দেশে ও ঐরূপ করা উচিৎ।

৩। যদি রোগীর পিতামাতা বা অভিভাবকগণ হাঁসপাতালে পাঠাইতে অনিচ্ছুক হন তাহা হইলে বাটিতে রাখিয়া রীতিমত চিকিৎসার বন্দোবস্ত ও রোগীকে পৃথক্ স্থানে রাখিতে হইবে এবং পৃথক্ রাখিবার পর যে ঘরে রাখা হইবে সে ঘরের দরজায় কার্ব্বলিক লোসনে (১-২০) অনবরতঃ ভিজাইয়া একটী পর্দ্দা টাঙাইয়া দিবে। ঘরের মধ্যে কার্পেট, সতরঞ্চি ও অনাবশ্যক গৃহসজ্জার সকল সামগ্রী সরাইয়া দিবে ও যে সমস্ত জিনিষ থাকিবে তাহাদের যতটা পারা যায় পোড়াইয়া দিবে নচেৎ পূর্ব্বকথিত উপায়ে শোধণ করিয়া লইবে। ঘরে উত্তমরূপে হাওয়া চলাচল করিতে দিবে। বাটির ছাদে বায়ু-যুক্ত, গোলমালশূন্য ঘর ১২×১২×১০ ফিট আয়তনের হইলে ভাল হয়; ঘরের উত্তাপ ৬০° ফেরনহাইট হওয়া চাই ও রোগীর বিছানা এরূপভাবে পাতা দরকার যে ঠিক বাতাস বা হাওয়ার ঝাপটা গায়ে না লাগে। ঘরের হাওয়া প্রত্যেক ঘণ্টায় তিন চার বার বদল হওয়া দরকার। যাহারা রোগীর সেবা শুশ্রূষা করিবে তাহাদের খুব সাবধান থাকা উচিত ও তাহাদের পোষাক যাহাতে ধৌত করা হয় এরূপ হওয়া আবশ্যক; তাহারা অপরের সঙ্গে কোন সম্বন্ধ রাখিবে না ও বাহিরে আসিবার পূর্ব্বে তাহার পোষাক বদলাইয়া ও যদি সম্ভব হয় উত্তমরূপে হাত, পা, শরীর মার্জ্জন করিয়া তবে আসিবে।

হাম।

সাত দিন হইতে চতুর্দ্দশ দিন অবধি গুপ্ত সংক্রমণ কালের (incubation) পর হঠাৎ ১০২° কিম্বা ১০৩° জ্বর হয় ও একটু কমিয়া চতুর্থ দিনে যখন গুটিকা বহির্গত হয় তখন পুনরায় জ্বর বৃদ্ধি হইয়া ৬ষ্ঠ দিন অবধি থাকিয়া একেবারে মগ্ন হইয়া যায়। জ্বরের সঙ্গে অত্যধিক চোখে জল পড়া নাকে জল ঝরা ও সর্দ্দি হয়। গুটিকাগুলি ছোট ছোট মশার কামড়ের ন্যায় এবং মুখে ও ঘাড়ে প্রথমে দেখা দেয় ও ৮।৯ দিন অবধি থাকে। সাধারণতঃ ইহা ছোট শিশুদের হইতে দেখা যায় এবং ইহাও নির্দ্দিষ্ট কোন বীজাণু সংঘটিত যদিও সে বীজাণু এখনও আবিষ্কৃত হয় নাই। প্রায়ই একজন শিশুর

হইলে ইহা আর একজনে সংক্রামিত হয়; সুতরাং রোগাক্রান্ত শিশুর সহিত মেলা মেশা বা খেলা ধূলা একেবারে নিষিদ্ধ। ইহা নিশ্বাসের সঙ্গেও নাকের ভিতর দিয়া সংক্রামিত হয়। একবার হাম হইলে প্রায় দ্বিতীয় বার হইতে দেখা যায় না।

ডিপথিরিয়া।

ছোট ছেলেদের সাধারণতঃ দশ বছরের ভিতর এই রোগ হইয়া থাকে; হাম, হুপিংকাশী এবং অন্যান্য বিষাক্ত বা দূষিত জ্বর হইয়া পরে ডিপথিরিয়া হইয়া থাকে। কতকগুলি পরিবারবর্গের ভিতর অন্য ভীষণ রোগাপেক্ষা ডিপথিরিয়া বেশী হইতে দেখা যায়। ইহা অত্যন্ত ছোঁয়াচে, একজনের হইতে অপর একজনের হইয়া থাকে। ইহা যন্ত্রপাতি দ্বারা দুগ্ধ দ্বারা রুমাল দ্বারা বা চুম্বন দ্বারা ও অন্যান্য কারণে ছড়াইয়া পড়ে এবং যে বাটিতে বা যে পাড়ায় একবার ডিপথিরিয়া হয় সেই সেই যায়গায় উক্ত রোগের বীজাণু আশ্চর্য্যরূপে বাঁচিয়া থাকিতে দেখা যায়। নর্দ্দমার বিষাক্ত হাওয়ার দরুণ উক্ত বীজাণু জন্মায় ও রোগ ছড়ায়। বিশেষজ্ঞদিগের ধারণা যে বিড়াল হইতে এই রোগ মানুষে ব্যাপকভাবে সংক্রামিত হয়। এই রোগে শতকরা ২৫-৫০ জন মারা যায়; কিন্তু ইঞ্জেকসন চিকিৎসার দরুণ মৃত্যুর হার প্রায় শতকরা ১০ জনে দাঁড়াইয়াছে। যে বাড়ীতে একজনের ডিপথিরিয়া হয় তাহাকে পৃথকভাবে রাখিবে; তাহারা জামা কাপড় বীজাণু নাশক আরকে শোধন করিয়া লইবে এবং শোধন না করা পর্য্যন্ত ছোঁয়া নেপা করিবে না। রোগীর মলমূত্র ও থুথু, গয়ার ইত্যাদি এমন একটী পাত্রে রাখিবে যাহাতে বীজাণুনাশক আরক রাখা হইয়াছে এবং পরে হয় তাহা পুঁতিয়া দিবে নচেৎ পোড়াইয়া দিবে। রোগীর ঘরে যাহারা সেবা করিবে তাহারা ব্যতীত আর কেহ না আসে বিশেষতঃ ছোট ছেলেদের আসা একেবারে বন্ধ করিয়া দিবে। যাহারা সেবা করিবে তাহাদের বসন্ত রোগীর সেবাকারীরা যে নিয়মে চলে সেই নিয়মে চলা দরকার। যাহারা রোগীর সংশ্রবে আসে বা যাহাদের সংশ্রবে আসা কোনরূপে বাধা দেওয়া অসম্ভব তাহাদের ও প্রতিষেধক রূপে ইঞ্জেকসন দেওয়া দরকার যাহাতে তাহাদের উক্ত রোগ না হয়।

ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা।

এই রোগে মানুষ অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে; জ্বর হওয়ার অনুপাতে দুর্ব্বলতা অত্যন্ত অধিক হয়। জ্বরের সঙ্গে সর্দ্দি, কাশী, চোখে জলপড়া ও চোখ লাল হওয়া গলা ব্যথা হাঁচি ও বুক চেপে ধরা ইত্যাদি আনুসঙ্গিক উপসর্গ দেখা দেয়। ইহা প্রায় ব্যাপকভাবে সংক্রামিত হয় এবং কম করিয়া অন্ততঃ গত পাঁচ শতাব্দী ধরিয়া এই রোগ সকলের নিকট পরিচিত ও মাঝে মাঝে ২।৫ বৎসর অন্তর ব্যাপকভাবে দেখা দিয়া থাকে। ইহার নির্দ্দিষ্ট কারণ এখনও নির্ণয় হয় নাই যদিও সর্দ্দি কাশী হইতে একটী বীজাণু বাহির করা হইয়াছে। এই রোগ একবার হইলে যে তাহার রোগ প্রবণতা কমিয়া যায় তাহা নহে। বয়সের সঙ্গে ঋতু পরিবর্ত্তনের সঙ্গে অথবা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উপর এই রোগ নির্ভর করে না। বেশী লোক সমাগম যেখানে হয় সেখানে যথাসম্ভব যাইবে না বা শুইবার ঘর বহুজনাকীর্ণ করিবে না। বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিবে ও শুইবার ঘরে দিবারাত্র দরজা জানালা খোলা রাখিবে। সামান্য সর্দ্দি কাশীর সম্ভাবনা দেখিলে তৎক্ষণাৎ তাহার চিকিৎসা করিবে। বেশী রাত্রি

জাগরণ করিবে না বা বহু জনসঙ্কুলস্থানে যেমন থিয়েটারে বা বায়োস্কোপে যাইবে না অথবা কোন উত্তেজক ঔষধ বা মাদক দ্রব্যাদি ব্যবহার করিবে না। সন্ধ্যা হইলে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিয়া ভ্রমণান্তর গৃহে ফিরিয়া আসিবে ও পুনরায় বাহির হইবে না। যেখানে সেখানে ও যখন তখন থুতু ফেলিবে না। গায়ে জামা দিবে, গলার ভিতর ও নাকের ভিতর জীবাণুনাশক আরক্ দ্বারা ধৌত করিবে।

ম্যালেরিয়া।

(১) 'এনোফিলিস্' জাতীয় মশকের কামড়ে এই রোগের উৎপত্তি ও বার ঘণ্টা হইতে আরম্ভ করিয়া এই রোগ হইতে দেখা যায়।

(২) যাহাতে 'এনোফিলিস্' জাতীয় মশক না কামড়ায় তাহার উপায় করা (৩) কামড়াইবার পূর্ব্বে যাহাতে ঐ জাতীয় মশক না জন্মাইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা (৪) ঐ জাতীয় মশক সাধারণতঃ বদ্ধ জল যেখানে থাকে যথা পুস্করিণী, খানা, ডোবা ইত্যাদি স্থানে জন্মায় সুতরাং বাসস্থানের চতুর্দ্দিকে জায়গা যতদূর সম্ভব পরিষ্কার রাখা দরকার ও পচা ডোবা ইত্যাদি ভরাট করান দরকার। রাস্তা, ঘাট যতদূর পারা যায় পাকা করা দরকার। বাড়ী ঘর উঁচু জায়গায় করা উচিত ! পুষ্করিণীগুলি মৎস্যে ভরপুর রাখা দরকার ও প্রতি সপ্তাহে একবার করিয়া পেট্রোলিয়াম অথবা কেরোসিন তৈল কিম্বা আলকাতরা ছড়ান দরকার।

(৫) মশকের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে গেলে মশারি ব্যবহার করা একান্ত দরকার ও সন্ধ্যার কামড় যাহাতে না লাগে তাহা করা দরকার কারণ এনোফিলিস জাতীয় মশক সন্ধ্যার সময় কামড়ায়, সেই জন্য সন্ধ্যা হইলেই মশারির ভিতর আশ্রয় লওয়া দরকার। যাহাদের ম্যালেরিয়া হইয়াছে ও যাহাদের ম্যালেরিয়া হয় নাই সকলেই মশারির ভিতর আশ্রয় লইবে কারণ ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে মশা কামড়াইলে সেই মশার ভিতর ম্যালেরিয়ার বীজাণু আশ্রয় লাভ করে ও যখন উক্ত রোগগ্রস্ত মশক কোন সুস্থ ব্যক্তিকে আক্রমণ করে তখন তাহাকে সেই রোগের বীজাণু রক্তের ভিতর প্রবেশ করাইয়া ম্যালেরিয়া ধরাইয়া দেয়। সুস্থ ব্যক্তিরা যখন ম্যালেরিয়াগ্রস্থ স্থানে যাইবে তখন যে সমস্ত স্থানে রক্তহীন বা প্লীহাবর্দ্ধিত লোকের বাস সে স্থানে থাকিবে না। মশারির ভিতর থাকিবে ও শুইবার ঘর দোতলায় হইলেই ভাল হয়। ঘুমাইবার সময় সমস্ত শরীর আবৃত রাখিবে ও মশক তাড়াইবার জন্য আগুন জ্বালাইবে। এই সমস্ত ব্যবস্থা করিবার পর ও বাড়ীটী বিশেষতঃ তাহার দরজাগুলি, জানালাগুলি, চিমনী, বায়ু প্রবেশ পথগুলি তার দিয়া বন্ধ করিলে ভাল হয়।

(৬) আহারের পর কুইনাইন (৩—৫ গ্রেণ) রোজ কিম্বা ১০ গ্রেণ সপ্তাহে দুইবার অথবা ১৫ গ্রেণ প্রত্যেক ১০ দিন কিম্বা ১১ দিন সেব্য। কুইনাইন ছাড়া চা, কফি ও খুব সামান্য পরিমাণে সুরা সেবনে ও নেবুর রস খাইলে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

যক্ষ্মা

আজকাল যক্ষ্মা লইয়া সকলেই যেরূপ উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন ও সাধারণে তৎসম্বন্ধে যেরূপ জ্ঞানবান হইবার চেষ্টা করিতেছেন তাহাতে নূতন করিয়া কিছু লিখিবার নাই। সেই পুরাতন কথা গুলি যাহা আপনারা জানিয়াছেন বা জানিতে সচেষ্ট রহিয়াছেন সেইগুলি পাছে ভুলিয়া যান তজ্জন্য ও

যাহারা এখনও এই সম্বন্ধে সম্যক্ জ্ঞান অর্জ্জন করেন নাই তাহাদের জন্য ও যে যে উপায় অবলম্বন করিলে এই মহামারী ও বিশেষ মারাত্মক রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারা যায় তাহার পুনরুল্লেখ করিলাম মাত্র।

কি কি কারণে এই রোগ হয় দেখা যাউক :—

(১) অসম্পূর্ণ আহার (defective diet or malnutrition) খাদ্যপ্রাণের অভাব, দুগ্ধ, ঘৃত, ফলমূলাদি ও শাকশবজী রীতিমত আহারে না থাকা ও ধপধপে সাদা চাউল এবং সাদা ময়দা খাওয়া। এই সব কারণে শরীরের বীজাণু ধ্বংস করিবার ও বীজাণু হইতে রক্ষা করিবার ক্ষমতা হ্রাস পায়।

EARLY MARRIAGE, EARLY MOTHER-HOOD & FREQUENT CHILD-BEARING SAP OUT THE VITAL FORCES.

(২) বাল্যাবস্থায় বিশেষতঃ পাঠ্যাবস্থায় শতকরা ২৫ জন ছাত্রের রুগ্নতা ও শারীরিক অসম্পূর্ণতা শতকরা ৪৫ জন ঘাড়ে গর্দ্দানে ও কোল-কুঁজা এবং শতকরা ১০ জন মুখ হাঁ করিয়া নিশ্বাস গ্রহণ করে। ইহা ব্যতীত স্যাঁতসেতে জায়গায় বাস, একটী বাড়ীর একটী একটী ঘরে ঠাসাঠাসি

করিয়া থাকা, ধূমযুক্ত অর্থাৎ যে সব বাসস্থানের ধূম নির্গত হইবার উপায় নাই এইরূপ বাটীতে থাকা অস্বাস্থ্যকর বস্তীগুলিতে বাস করা, পর্দ্দাপ্রথা, বাল্যবিবাহ, অল্পবয়সে মাতৃত্ব লাভ ও ঘন ঘন সন্তান প্রসব করা। নিম্নলিখিত চিত্র সাহায্যে বোঝান হইল।

(৩) সর্ব্বাপেক্ষা বিপজ্জনক কারণ জনসাধারণের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় অজ্ঞানতা ও অস্বাস্থ্যকর স্বভাব ও অভ্যাস যাহার দ্বারা যেখানে সেখানে থুথু ফেলা ও উচ্ছিষ্ট ভোজন ও পানীয় গ্রহণ করা। যক্ষ্মার বীজাণুগুলি ঘরের কোণে শুষ্ক থুথুতে প্রায় ছয়মাসকাল পর্য্যন্ত জীবিত ও আক্রমণশীল থাকে। যক্ষ্মারোগী যখন কাশীতে থাকে তখন প্রায় দুই হস্ত পরিমিত স্থান অবধি যক্ষ্মার বীজাণু ছড়াইয়া থাকে। থু থু ছাড়া পুঁজ প্রস্রাব ও মলের সহিত ও বীজাণু সংক্রামিত হয়। ইহা ব্যতীত যক্ষ্মা রোগীর কাশ-নির্গত থু থু মেজে হইতে শিশু হামা দিয়া ধূলার সহিত খাইয়া রোগদুষ্ট হয়। যক্ষ্মারোগীরা শিশুকে চুম্বন করিয়াও এইরোগ সংক্রামিত করিয়া থাকে। স্ত্রী যক্ষ্মারোগী স্বামীর উচ্ছিষ্ট ভোজন করিয়া রোগ-গ্রস্থ হইতে দেখা যায়। সমার্জ্জনী দ্বারা গৃহ পরিষ্কার করিলে দেয়াল সংলগ্ন বা মেজেতে শুকাইয়া আছে এমন যে থু থু তাহা ধূলার সহিত মিশিয়া যায় ও সেই সঙ্গে বীজাণুগুলি ভীষণ আকারে চতুর্দ্দিকে পরিব্যাপ্ত হয় সুতরাং গৃহ সমার্জ্জনী দ্বারা পরিষ্কার না করিয়া জল দ্বারা ধৌত করা বিধেয়।

(৪) উপরে লিখিত কারণগুলি নিবারণ করিয়া তাহা হইতে নিজেদের যথাসম্ভব বাঁচান দরকার ও সামান্য সন্দেহ উপস্থিত হইলে অধিক পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণ পুষ্টিকর ও খাদ্যপ্রাণ সম্বলিত ভক্ষণ ও যতদূর সম্ভব সূর্য্যকিরণ সেবন, বিশ্রাম ও নিদ্রার সময় বৃদ্ধিকরণ এবং পরিশ্রমের পরিমাণ হ্রাস করিয়া দেওয়া বিশেষ দরকার। শিশুদের ও বালক বালিকাদের গলায় গ্রন্থি দেখা দিলে বা হাঁ করিয়া মুখ দিয়া নিশ্বাস লইলে, বয়সোচিত বৃদ্ধির অভাব হইলে, ছাতি বর্দ্ধনশীল না হইয়া চ্যাপটা থাকিলে ও ক্রমশঃ শুকাইয়া যাইলে ও বৈকালে একটু ২ জ্বর দেখা দিলে সন্দেহের চক্ষে দেখা উচিত। প্রৌঢ়াবস্থায় ও যুবকদের অন্ততঃ তিন সপ্তাহ ব্যাপিয়া প্রাতঃকালে খুসখুসে কাশী লাগিয়া থাকিলে, একটু-তেই সর্দ্দি লাগিলে, থুথুর বা শ্লেষ্মার সহিত রক্ত উঠিলে, সন্ধ্যাকালীন ঘুসঘুসে জ্বর ও চিরন্তন দুর্ব্বলতা থাকিলে, অল্পকারণে ক্লান্তি বোধ করিলে, অকারণে ও পরিমিত ভাবে ওজন হ্রাস হইলে, ক্ষুধা কমিয়া অম্ল বা অগ্নিমান্দ্য দেখা দিলে, গলা ভাঙ্গিয়া নিয়ত বিকৃত স্বর হইলে, রাত্রে অকারণ ঘর্ম্ম নিঃসরণ হইলে, বুকে অনবরতঃ ব্যথা বোধ করিলেও সন্তান প্রসবের পর স্ত্রীলোকদিগের সূতিকা ঘটিত বদহজম বা গ্রহণী হইলে বিশেষ সাবধানতা পূর্ব্বক অবিলম্বে চিকিৎসার ব্যবস্থা করিবে। উত্তম স্বাস্থ্যকর সেনি-টেরিয়মে পাঠান সাধ্যাতীত হইলে যে কোন স্থানে রোগীকে স্বাস্থ্যাবাসের যাহা কিছু উত্তম ও সুস্থতা-বর্দ্ধক সে সমস্ত ব্যবস্থা করা সম্ভবপর। উপরে চিত্রে স্বাস্থ্যাবাসের উপকরণগুলি গ্রামের ফাঁকা মাঠে গাছের নীচে, সূর্য্যরশ্মিতে, বিশুদ্ধ বাতাসে, পুষ্টিকর আহারে, যথোচিত বিশ্রামে প্রকৃতির ক্রোড়ে, উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শে ও ঔষধে কেমন করিয়া উপভোগ করা যায় তাহা দেখান হইল।

এই সঙ্গে অপুষ্ট ও রুগ্ন বালক বালিকাদিগের বিদ্যালয় ও যথাসম্ভব ফাঁকা মাঠে গাছতলায় করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

(৫) যক্ষ্মা রোগীদের বিশেষ ভয়ের চক্ষে দেখা উচিত ও তাহাদের সংশ্রব হইতে যথাসম্ভব দূরে থাকা কর্ত্তব্য। রোগী নিজে সাবধানী হইলে তাহার সংশ্রব ভীতিপ্রদ নহে। একটী সাবধানী যক্ষ্মারোগীর চিত্র নিম্নে দেখান হইল।

১। মুখের উপর রুমাল দিয়া কাশে বা হাঁচে।

২। বীজাণুনাশক আরক সংযুক্ত আবৃত পাত্রে থুথু ফেলে।

৩। সংক্রামিত দ্রব্যগুলি প্রত্যহ হয় পোড়া-ইয়া ফেলে নয় ফুটাইয়া লয়।

৪। অন্ততঃ সংক্রামিত দ্রব্যগুলি কার্ব্বলিক এসিডে শোধন করিয়া লয়।

৫। নিজের ব্যবহারের বাসনগুলি অপরকে ব্যবহার করিতে না দিয়া প্রত্যহ সেই সেই বাসন গুলি ব্যবহারে লয়। ব্যবহারের পর বীজাণুনাশক আরক দিয়া ধৌত করিয়া লয়।

৬। নিজের হাত সর্ব্বদা সাবান দিয়া পরিষ্কার রাখে; আহারের পূর্ব্বে ও পরে; বাসন বা সংক্রামিত দ্রব্যগুলি ব্যবহারের পূর্ব্বে ও পরে।

৭। একাকী বিশুদ্ধ বাতাস ও সূর্য্যকিরণ সংযুক্ত গৃহে বা বারাণ্ডায় শয়ন করে।

৮। শিশুদের নিকটে আসিতে দেয় না বা তাহাদের চুম্বন করে না।

৯। কাহাকেও নিজের উচ্ছিষ্ট ভোজন বা পানীয় খাইতে দেয় না।

১০। গৃহ ও আসবাব পত্র সর্ব্বদা ধুইয়া মুছিয়া পরিষ্কার রাখে ও মাছি আসিতে দেয় না।

(ক্রমশঃ)

নিদ্রা রহস্য

['সৎসঙ্গ তপোবন']

সৎসঙ্গ স্বাস্থ্য-সংরক্ষণ সমিতি

লেখক—শ্রীকানাইলাল গঙ্গোপাধ্যায় M. A. B. L.

শরীরে তমোগুণ আছে বলেই আমরা নিদ্রা সুখ উপভোগ করি। এই তমো দেহীকে আশ্রয় করে দেহে বর্ত্তমান না থাকলে আমরা নিদ্রায় বঞ্চিত হইতাম এবং নিশাচর হইয়া চরাচর প্রকম্পিত করিতাম। যাহার মধ্যে তমোগুণ অত্যধিক সে সদাই জড়গুণপূর্ণ মূঢ়ও নিষ্ক্রিয়। জড়তা, আলস্য আদি হইতে কর্ম্মশক্তির বাধা সৃষ্টি হয় এবং দেহ মন্দিরটি একটি ব্যাধি মন্দিরে পরিণত হয়। তমঃ অপ্রকাশক ও আবরক।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব-দর্শী ঋষিরা বলেছেন—"ষড়দোষাঃ পুরুষেণেহ হাতব্যা ভূতিমিচ্ছতা। নিদ্রা তন্দ্রাভয়ং ক্রোধঃ আলস্যং দীর্ঘসূত্রতা॥" -যাঁহারা আত্মোন্নতির ইচ্ছা করেন তাঁহারা নিদ্রা তন্দ্রাদি ছয়টী বিঘ্ন হইতে সতর্ক হইবেন। কামক্রোধাদি রিপুর দাসত্ব, এবং নিদ্রা, ভয় নিশ্চেষ্টতা প্রভৃতি একমাত্র 'আলস্য' হইতেই উৎপন্ন হয়। আলস্যই সকল দোষের, সকল ব্যাধির সকল প্রকার অজ্ঞতার "মূল"। নিয়ত পরিশ্রম করিলে ও চিত্তের প্রসন্নতা রাখার চেষ্টা করিলে আলস্য অদৃশ্য হয়।

অতিরিক্ত নিদ্রা, দিবানিদ্রা প্রাতঃ ও স্বায়ং নিদ্রা স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রতিকূল। রজোগুণ বা কর্ম্মশক্তি ও কর্ম্ম-যোগ দ্বারা তমোগুণকে নিয়ন্ত্রিত না করিলে আমাদের দেহ ব্যাধির লীলা নিকেতন হয়।

যে দেশের লোক কেবল 'ভাবপরায়ণ' theory লইয়া ব্যস্ত, অদৃষ্টবাদী, বাকসর্ব্বস্ব ও নিষ্কর্ম্মা সে দেশ চিরনিদ্রায় নিদ্রিত।

এখন জাগরণ চাই। দেশকে মহানিদ্রা থেকে জাগাতে হ'লে তাকে ভালবাসার আশার বাণী শুনাতে হবে, তার কর্ণে প্রেমের মোহন বংশী ধ্বনি দিতে হবে, নচেৎ অন্য উপায়ে হবে না। ভালবাসাই আমাদের মধ্যে **স্বাস্থ্য স্বাধীনতা ও একতা** আনয়ন করিবে। ভালবাসাই জাগরণ।

"উত্তিষ্ঠত জাগ্রত প্রাপ্য বরান্ নিবোধত।"

উঠ, জাগ, শ্রেষ্ঠ আদর্শ পুরুষের নিকট গিয়া আত্ম জ্ঞান লাভ কর।

'যা নিশা সর্ব্বভূতানাং তস্যাং জাগর্ত্তি সংযমী।

সর্ব্বভূতের যখন নিশা, তাহারা যখন তমোদ্বারা আচ্ছন্ন থাকে সংযমী পুরুষ সে সময় জাগিয়া থাকেন। ব্রহ্মচর্য্য সংযমাদির ব্রত পালন না করিয়া আমরা অকস্মাৎ তেজস্বী, নির্ভীক, ও স্বাধীন হইয়া উঠিব এইরূপ কল্পনা কেবল নিদ্রিত ব্যক্তির স্বপ্ন মাত্র। জল্পনা কল্পনা ছাড়িয়া এখন আত্মোন্নয়নে আত্ম-নিয়োগ করিতে হইবে।

ফাঁকি দিয়ে চালাকী দ্বারা কখনও কোনও মহৎ কার্য্য করা যায় না। আগাগোড়া ফাঁকীর বদলে আমরা কেবল ফাঁকীই পেয়ে আসছি, তবুও ফাঁকা আওয়াজ ক'রে ফাঁকে ফাঁকে বেড়াচ্ছি।—

আমাদের Sincerity, Honesty এবং Intensity না জাগ্‌লে আমরা জাগবো না।

নিদ্রা স্বাস্থ্যপ্রদ। Sleep is a Soothing Balm. নিদ্রার তারতম্যে এই নিদ্রা হইতেই মহানিদ্রার পথ সুগম হয়। নিদ্রা না থাকিলে মানবের দেহ বিরাম অভাবে অকর্ম্মণ্য ও বিকল হইয়া পড়িত। নিদ্রায় দেহ মনের বিশ্রান্তি ঘটে, স্বপ্নযুক্ত নিদ্রায় মনের ক্রিয়া আছে, কিন্তু সুষুপ্তিতে মন শান্ত ও নিক্রিয় থাকে।

চিত্তকে এমন এক শান্ত ও প্রসন্ন অবস্থায় রাখা যায় যেখানে নিদ্রা অপেক্ষাও দেহের সংঘটন কার্য্য ও সংরক্ষণ উত্তমরূপে নির্ব্বাহিত হয়। ইচ্ছা করিলে মানুষ নিদ্রাকে জয় করিয়া "জিত নিদ্র" হইতে পারে। চাই ধৈর্য্য-অভ্যাস-বিশ্বাস ও সংযম। লক্ষ্মণ অর্জ্জুন ভীষ্ম এবং অনেক মুনি ঋষিরা জিত-নিদ্র ছিলেন। বর্ত্তমানেও জিতনিদ্র মহাপুরুষ আছেন।

চৈতন্যশক্তি জাগ্রত হইলে নিদ্রার অভাবে দেহ মনের কোনই ক্ষতি হয় না। নিদ্রা-জয়ী পুরুষ সকল সময়েই Couscious of couscientions থাকেন। 'সমাধি' এক প্রকার জিতনিদ্র অবস্থা বিশেষ।

এখন নিদ্রাজয়ী পুরুষ বলিতে নিশাচর বাদুড়ই বুঝায়।

"যা দেবী সর্ব্বভূতেষু নিদ্রারূপেণ সংস্থিতাঃ।
নমস্তস্যৈঃ নমস্তস্যৈঃ নমস্তস্যৈঃ নমোনমঃ॥"

এই মন্ত্রের উপাসনা করিয়া আমরা মোহ নিদ্রায় নিদ্রিত।—এখন যা দেবী সর্ব্বভূতেষু শক্তিরূপেন সংস্থিতাঃ॥ "এই মহামন্ত্রে আমাদের সাধনা সিদ্ধিলাভ করিতে হইবে। "বাহুতে তুমি মা শক্তি হৃদয়ে তুমি মা ভক্তি, তোমারি প্রতিমা গড়ি মন্দিরে, মন্দিরে।"

সৃষ্টিতে বিশ্বের জাগরণ ও প্রলয়ে নিদ্রা উপস্থিত হয়। "অহোরাত্রবিৎ" না হ'লে নিদ্রা জাগরণ রহস্য বোঝা যায় না। এ সংসার মায়া নিদ্রার অধীন। এ সাধের ঘুম ঘোর না ভাঙ্গিলে, বিশ্বনাথের বিশ্বরূপের বিশ্ববিমোহন লীলা দেখিয়া বিমুগ্ধ হওয়া যায় না। এখন দেখা যাক্ নিদ্রা কেন হয়, এবং কিরূপে ইহা জয় করা সম্ভব ?

"মানুষের শরীরে যে সব Cells আছে তাহাদের ভিতর দিয়ে সদাই চৈতন্য ধারা প্রবাহিত হ'চ্ছে। কিন্তু ঐ cells বিশেষ কারণ বশতঃ সময় সময় চৈতন্য ধারাকে সেইরূপভাবে ধারণ ক'রে রাখতে পারে না—যে ভাবকে জাগ্রত অবস্থা বলা যায়। যখন cellsএর এরূপ অক্ষমতা জন্মে, অর্থাৎ ঐ ভাবে Spirit currentএর action receive করে না, তখন যে অবস্থা হয় তাকে 'নিদ্রা' বলে। cell গুলি নানা কারণে জাগ্রত ভাবে থাকে ব'লে, সেই ভাবে Spirit current নিতে পারে না; যেমন বাহিরে যখন খুব আলোকাদি থাকে সূর্য্যকিরণ থাকে তখন cell গুলি বাহির হ'তে Stimulant পেয়ে যে অবস্থায় থাকে তার অভাব হলে তা থাকে না, তাই রাত্রে নিদ্রা স্বভাবতঃই হয়, এবং বৃষ্টিবাদলায় দিনে নিদ্রা বেশী হয়। আবার শরীরের অংশ বিশেষের cell গুলি দরকারমত বেশী current receive ক'রলে, অন্য partএর brain আদির receive করা কম পড়ে তাতেও নিদ্রা হয়; যেমন আহারান্তে ঘুম পায়। আহারের পর Stomach loaded হয়, সেখানে currentএর কাজ বেশী হয়, brain আদি অন্য Organএ

current কম পড়ে। শরীরের এক অঙ্গ খুব বেশী চালনা কল্লে বা বেশী পরিশ্রমাদি করে চৈতন্য ধারার নিয়মিত প্রবাহকে স্থান বিশেষে, বা অল্প সময়ে অধিক প্রবাহ করাইবার ফলেও অবসাদ ও ক্লান্তি আসে, তাহাতে নিদ্রা আসিয়া উপস্থিত হয়।

কিন্তু এর আবার একটা Limit আছে যেমন ভরা পেটে ঘুম পায়, তেমনি খিদে পেলেও ঘুম পায়। কিন্তু বেশী খিদে পেয়ে পেটে irritation হ'লে আবার ঘুম পায় না। একটা বিশেষ Point আছে যে অবস্থায় নিদ্রা—আবার যে Pointএর কম বা বেশী হ'লে অনিদ্রা হয়।"—'অমীয় বাণী—"

এই Pointকে regulate কর্ত্তে পাল্লেই নিদ্রা আপনার বশে আসে।

জীবের আত্মা সদা জাগ্রত, সদা চেতন। দেহের নিদ্রায় আত্মার অচেতন অবস্থা হতে পারে পারে না. 'দেহাত্মবোধযুক্ত আমির জাগ্রত স্বপ্ন সুষুপ্তি আদি অবস্থা আছে, কিন্তু দেহাত্ম-বোধযুক্ত 'আমির' নিদ্রার উপর full control আছে।

দেহী আমি বোধ cellsএর বিশেষ বিশেষ actionএর উপর dependent কিন্তু চৈতন্যরূপী 'আমি' কোনও কিছুর উপর dependent নয়। **সেই আমিই প্রকৃত আমি**। সে আমি কি জড়তা ও ব্যাধিগ্রস্থ আমি, ঘুমন্ত আমি উপলব্ধি করিতে পারি?

আমাদের আলস্য অবসাদ সম্পূর্ণ ত্যাগ করে নিদ্রা জয় কর্ত্তে হবে। নিদ্রাজয়ী হতে হ'লে চাই শুধু 'Resolute & determined will'-এর কাছে কোনও কাজ অসম্ভব একথা স্বীকার করা যায় না। মনের খেয়াল ও will এক বস্তু নয়। সমস্ত শক্তিতে সমস্ত সত্বাতে সাড়া পড়ে যে willএর উৎপত্তি হয়, তাহা দ্বারা Spirit current, Nerve current ও Blood currentএর সমতা রেখে ইচ্ছামত নিদ্রা জয়ীত্ব, নির্ব্ব্যাধিত্ব ও নিস্ত্রৈগুণ্যত্ব লাভ করিয়া "**পূর্ণ স্বাস্থ্যবান্**" হওয়া যায়।

ভারতবর্ষই চিকিৎসা বিভাগের জননী।

(কাপ্তেন পি, জনষ্টন্ সেন্ট্ এম, এ, এফ্, আর্, এস্, আই, এ বক্তৃতাবলম্বনে লিখিত।)

লণ্ডনের রয়াল সোসাইটী অব আর্টসএ স্যার বার্ডউড্ মেমোরিয়াল বক্তৃতাকল্পে কাপ্তেন পি, জনষ্টন্ সেন্ট "ভারতবর্ষই চিকিৎসা বিজ্ঞানের জননী' শীর্ষক যে প্রবন্ধটী পাঠ করেন, তাহার সারমর্ম্ম নিম্নে প্রদত্ত হইল।

কাপ্তেন জনষ্টন্ সেন্ট তাঁহার বক্তৃতার প্রথমেই ইউরোপীয়গণ ভারতবর্ষের বিচার বিশেষ অবগত না হইয়া তাঁহাদিগের প্রতি কিরূপ অমঙ্গলজনক ধারণা পোষণ করেন, তাহার বিষয় বলেন। তাঁহারা বলেন যে ভারতবর্ষীয় দিগের কয়েকটা কৌশল থাকিতে পারে, কিন্তু সেগুলি পাশ্চাত্যের আধুনিক উন্নতির তুলনায় কেবলমাত্র কুসংস্কারবৎ বলিয়া মনোহর। ইহার পরে কাপ্তেন সেন্ট বেদ হইতে আরম্ভ করিয়া ব্রহ্মা রোগগ্রস্ত মানবের প্রতি দয়া পরবশ হইয়া কিরূপে আয়ুর্ব্বেদের সৃষ্টি করেন তাহার বিষয় বলেন। তিনি দেবাসুরের সাগর মন্থন করিয়া ধন্বন্তরি সমুদ্র গর্ভ হইতে অমৃত হস্তে উত্থাপনের বিষয় ও আলোচনা করেন।

ধন্বন্তরি পৃথিবীতে উপস্থিত হইলে ঋষিগণ মানব সমাজে তাঁহার চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিষয় শিক্ষা দান করিতে অনুরোধ করেন। ফলে তিনি সুশ্রুত-কে শিষ্যরূপে গ্রহণ করেন এবং তাঁহাকে আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষা দেন। পরে সুশ্রুত সুশ্রুত-সংহিতা নামক বিখ্যাত অস্ত্র চিকিৎসা বিষয় এক পুস্তক রচনা করেন। সুশ্রুতের ন্যায় চরক ও ঔষধ বিষয়ক বিখ্যাত চরক সংহিতা নামক এক পুস্তক রচনা করেন। ইঁহাদিগের অগ্রপশ্চাৎ লইয়া মতদ্বৈধ আছে; কিন্তু উভয়ের লেখার তুলনা করিলে চরকের লেখা অধিকতর পুরাতন বলিয়া মনে হয়। অন্যান্য জাতি এই চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিষয় অবগত হইবার বহু পূর্ব্বে যে সুশ্রুত ও চরক এদেশে জন্ম-গ্রহণ করিয়াছিলেন, তাহা আরব ও রোম দেশীয় চিকিৎসকগণের লেখা হইতে প্রমাণিত হয়।

সুশ্রুতের বিষয়ে কাপ্তেন জনষ্টন্ বলেন যে ইনি বিশ্বামিত্রের পুত্র এবং খৃষ্ট জন্মাইবার দুই হাজার বৎসর পূর্ব্বে এদেশে জন্মগ্রহণ করেন। আবার কেহ কেহ ইঁহাকে বুদ্ধদেবের সমসাময়িক ও বলেন। যাহা হউক তাঁহারই মতে আয়ুর্ব্বেদ ছয়টী প্রধান ভাগে বিভক্ত এবং ইহারই দুইটী বিভাগ লইয়া তিনি অস্ত্র চিকিৎসার বিষয় বর্ণনা করেন।

চরকের জন্ম তারিখের বিষয় কিছুই জানা যায় নাই। তাঁহার লেখাগুলি ছাত্র ও শিক্ষকের কথোপকথন সমষ্টি। তাঁহার প্রথম পুস্তকটী ত্রিশভাগে বিভক্ত এবং সেগুলি ঔষধের উদ্ভব ও চিকিৎসকের কর্ত্তব্য লইয়া লিখিত হইয়াছে। ইহাতে ঔষধের গুণাবলি, রোগ এবং তাহার প্রতিকারের বিষয় বিশেষভাবে বর্ণনা করা হইয়াছে। এইরূপভাবে তিনি সমুদয় চিকিৎসা শাস্ত্রের বিষয়ে আটখানি পুস্তক প্রণয়ন করেন।

এই সুশ্রুত ও চরক হইতে বহুদল ও সম্প্রদায়ের সৃষ্টি হয়। ১৮৪৫ খৃষ্টাব্দে ডাঃ ওয়াইজ লিখেন যে অস্ত্র চিকিৎসা বিদ্যাকে দুইভাগে, ঔষধ বিদ্যাকে নয় প্রণালীতে, ভৈষজ্য দ্রব্যজাত বিদ্যাকে তিনভাগে এবং ধাতব প্রস্তুত প্রণালীকে তিনভাগে বিভক্ত করা যায়। ইহাদের ভিতর অন্ততঃ চারিটী একেবারে লোপ পাইয়াছে। বাকিগুলি হইতেই পুরা-

কালীন হিন্দুদিগের চিকিৎসা বিদ্যার গভীর জ্ঞানের পরিচয় পাওয়া যায়।

তিনি যন্ত্র দ্বারা অস্ত্র চিকিৎসার কথা তুলিয়া বলেন যে ইহাকে আটভাগে বিভক্ত করা যায় এবং প্রত্যেক বিভাগ চিকিৎসা করিবার জন্য সম্পূর্ণ পৃথক যন্ত্র ব্যবহার করা হইত, তাহাদিগকে দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা যায়। উহারা কতকগুলি তীক্ষ্ণাগ্র এবং কতকগুলি স্থূলধার। স্থূলধার যন্ত্রই অস্ত্র-চিকিৎসকের নিকট বহুল পরিমাণে দৃষ্টিগোচর হইত। এতদ্ব্যতীত ক্ষতস্থান ধুইবার ও বাঁধিবার জন্য নানাপ্রকার উপাদান চিকিৎসকের নিকট সর্ব্বদা মজুত থাকিত। এই তীক্ষ্ণাগ্র ও স্থূলধার অস্ত্রগুলি কাপ্তেন সেণ্টের মতে ১২৫ প্রকারের।

Anatomyইর কথা তুলিয়া তিনি বলেন যে হিন্দুগণ এই বিদ্যায় বিশেষ পারদর্শী ছিলেন কিন্তু অদ্যাপিও যে রূপ মৃত দেহের প্রতি তাঁহাদিগের অপবিত্রতা ভাব, ইহাতে স্বতঃ বিদেশীগণের চক্ষে এই গুণের কথা লোপ পাইতে বসিয়াছে। পূর্ব্বে শবব্যবচ্ছেদাগার পুলিশ দ্বারা রক্ষা করা হইত। এবং ছোট ছোট বালকবালিকাদিগকে নাকি হত্যা করিয়া এই স্থানে তাহাদের দেহের পরীক্ষা করা হইত! এই সমুদয় ভুল ধারণা একশত বৎসর পূর্ব্বে ইউ-রোপেও শুনা যাইত বলিয়া তিনি বলেন। চরকের মতে মনুষ্য দেহে ৩৬০টী অস্থিখণ্ড আছে বলিয়া বিশ্বাস; কিন্তু সুশ্রুত এই সংখ্যাকে ৩০০ শত বলিয়া ধার্য্য করিয়াছেন। তাঁহারা নানাপ্রকার জটীল এবং দুরুহ অস্ত্রাদির প্রয়োগ (operation) করিতেন এবং অনেকস্থলে রোগীকে পুর্ণজীবন লাভ করিতে দেখা গিয়াছে। দেহের কোন স্থান আব-শ্যক হইলে অস্ত্র দ্বারা কাটিয়া বাদ দেওয়া হইত এবং এমন কি বহু অস্ত্রবিদ্যার কৌশল যাহা সবেমাত্র পাশ্চাত্য জগৎ বাহির করিতে সমর্থ হইয়াছে, তাহা তখনকার হিন্দুদিগের নিকট বিশেষ সুপরিচিত ছিল। পূর্ব্বকালে আধুনিকভাবে operation ঘর নানা-প্রকার বাষ্প দ্বারা সংশোধিত করা হইত। রোগীকে অস্ত্র প্রয়োগ করিবার পূর্ব্বে অল্পাহারে রাখা হইত। এবং সবেমাত্র আবিষ্কৃত জীবাণু সংক্রান্ত বিদ্যার কথা তুলিয়া কাপ্তেন জনষ্টন্ বলেন যে ইহার বিষয় তখনকার চিকিৎসকগণ এত অধিক মাত্রায় অবগত ছিলেন যে প্রত্যেক অস্ত্রপ্রয়োগ করিবার কালে, তাঁহারা নখ, দাড়ী প্রভৃতি কাটিয়া হস্ত বিশেষরূপে ধৌত করিয়া, অস্ত্র প্রয়োগ করিয়া কক্ষে প্রবেশ করিতেন। অস্ত্র প্রয়োগ করিবার কালে তাঁহারা বিশেষ পৃথক সুগন্ধপূর্ণ বস্ত্র পরিধান করিতেন। সংজ্ঞালোপ করিবার জন্য নানাপ্রকার ঔষধ ও তাঁহাদের সুপরিচিত ছিল।

এইরূপ সুপরিচিত শাস্ত্র কিরূপভাবে লোপ পাইল তাহার বিষয় কাপ্তেন জনষ্টন দুই একটী কথা বলিয়াছেন। তিনি বলেন যে মৃতদেহের প্রতি অপবিত্রতাভাবই এইরূপ সুপরিচিত বিদ্যা লোপ পাইবার একমাত্র কারণ। মধ্য যুগে মৃতদেহ স্পর্শ করিয়া চিকিৎসা বিদ্যার্জ্জন একপ্রকার উঠিয়া গিয়া-ছিল এবং ক্রমশঃই শাস্ত্রের তত্ত্বগুলি লোপ পাইয়া-ছিল। তখন অস্ত্র চিকিৎসক অপবিত্র বলিয়া প্রতীতি হইতেন এবং তদীয় হস্তপাক অন্ন অপবিত্র বলিয়া মনুসংহিতায় বর্ণিত হইয়াছে।

কাপ্তেন জনষ্টন হিন্দু আর্য্যগণের সুখ্যাতি করিয়া আরও বলেন যে নিউটন জন্মিবার বহু পূর্ব্বে মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিষয় হিন্দুগণ অবগত ছিলেন। এবং হার্ভে রক্ত চলাচলের (Circulation of

blood) বিষয় জানিবার বহু শত বৎসর পূর্ব্বে হিন্দুগণ ইহার বিষয় পরিচিত ছিলেন। হিন্দুগণ লৌহের পা এবং এমন কি কৃত্রিম চক্ষু ও নির্ম্মাণ করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন। তাঁহারা নাসিকা ও কর্ণের চতুর্দ্দিকস্থ চর্ম্ম কাটিয়া এই সকল অঙ্গের আকৃতি দানে বিশেষ পারদর্শী ছিলেন এবং এই কারণেই তখন দুষ্টের দমনার্থ ঐ সকল অঙ্গ কাটিয়া দেওয়া হইত। তাঁহারা বসন্তের টীকার বিষয় অবগত ছিলেন এবং এই ভীষণ মহামারীর হাত হইতে রক্ষা পাইবার জন্য টীকা দিবার ব্যবস্থা করিতেন।

হিন্দু চিকিৎসকগণই রোগ এবং তাহার কারণ গুলির বিষয় প্রথম গবেষণা করেন। আধুনিক সভ্যজাতি তাঁহাদের নিকট হইতেই ঔষধ প্রয়োগ প্রণালীর বিষয় শিক্ষা করেন। মহাবীর আলেকজাণ্ডার যখন ভারতবর্ষে আসেন, তিনি কয়েকজন বিজ্ঞ চিকিৎসককে নিজ আবাসে রক্ষা করিতেন এবং ঘোষণা করেন যে তদীয় কোন সেনা সর্পদষ্ট হইলে তৎক্ষণাৎ যেন তাহাকে তাঁহার আবাসে পৌঁছাইয়া দেওয়া হয়।

ধাত্রীবিদ্যায় হিন্দুগণের সমকক্ষ কেহই ছিলেন না। পূর্ব্বে লিখিত পুস্তক হইতে আধুনিক চিকিৎসার প্রণালীর ভূয়সী দৃষ্টান্ত দেখিতে পাওয়া যায়। এবং এমন কি অধুনা লক্ষণে যে পদ্ধতিতে ভাবী মাতাকে রক্ষা করা হয়, তাহাও হিন্দু চিকিৎসকগণ বহু শতাব্দী পূর্ব্বে তাঁহাদিগের অমূল্য গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। বিনা কষ্টে সুসন্তান প্রসব করাইতে হইলে মাতাকে সুস্থ ও প্রফুল্ল চিত্তে সদানন্দ স্থানে রক্ষা করা কর্ত্তব্য, এ বিষয় তাঁহাদিগের অজানা ছিল না। কোন ঋতুতে কোন স্থানে বাস করিলে (অনুপ বা জংলা) স্বাস্থ্য ভাল থাকে, তাহার মোটামুটি বিবরণ তাঁহারা শিক্ষা দিয়াছেন।

বিভিন্ন রোগে নানাপ্রকার খাদ্যের ব্যবস্থাও তাঁহারা করিয়াছেন এবং কোন রোগে কিরূপভাবে থাকা কর্ত্তব্য তাহার নিয়মও তাঁহারা লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। শয্যা গ্রহণ ও শয্যা ত্যাগের সময় নিরূপণে তাঁহারা জনসাধারণকে শিক্ষা দিতে ভ্রান্ত হন নাই। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় হিন্দুদিগের সমকক্ষ কোন জাতি ছিল না এবং কাপ্তেন জনষ্টন বলেন যে দাঁত পরিষ্কার করিবার জন্য "দাঁতনের" ব্যবহারই আধুনিক 'টুথব্রুশ' আবিষ্কারের বিশেষ সহায় হয়। দন্তের বিভিন্ন রোগে বিভিন্ন প্রকার বৃক্ষের শাখা দাঁতন রূপে ব্যবহৃত হয়।

হিন্দুগণ ঔষধগুলির একটী বিশেষ শ্রেণীবিভাগ করিয়াছেন। এবং কোন সময়ে কোন ঔষধ কোন বৃক্ষ হইতে আহরণ করা উচিৎ কাহার বল্কল এবং কাহারই বা শিকড় লইতে হইবে এবং কাহারই বা পত্র আবশ্যক এবং কি প্রণালীতে ঔষধ করিতে হইবে ইহার বিস্তীর্ণ বিবরণ পাশ্চাত্য জাতি হিন্দুগণের নিকট হইতেই শিক্ষালাভ করিয়াছেন। এই সমুদয় ঔষধ ও তাহার প্রস্তুত প্রণালী হিন্দুদিগের নিকট হইতে আরব দেশে ও গ্রীসে পৌঁছায় এবং এই সকল স্থান হইতেই আধুনিক সভ্য জগতে প্রবেশলাভ করিয়াছে।

কাপ্তেন জনষ্টন বলেন যে হিন্দুগণ কেবলমাত্র যে মানব চিকিৎসায় ব্যস্ত ছিলেন তাহা নহে, তাঁহারা পশু চিকিৎসায় বিশেষ পরেদর্শী ছিলেন। তাঁহারা মানবের ন্যায় পশুদিগের হাঁসপাতাল নির্ম্মাণ করিয়াছিলেন এবং এইসকল চিকিৎসালয়ের ব্যয়ভার রাজকোষ বহন করিত। বৌদ্ধযুগে এইরূপ বহু চিকিৎ-

সালয় রাজপথের দুইধারে সরকার কর্তৃক রক্ষা করা হইত, এবং বিনা খরচায় পশু সমূহের চিকিৎসা করা হইত। অদ্যাপিও ইহার চিহ্ন যথেষ্ট পরিমাণে দৃষ্টিগোচর হয়।

বক্তৃতা শেষে কাপ্তেন জনষ্টন সেণ্ট বলেন যে প্রকৃতপক্ষে ভারতবর্ষের ন্যায় মহাদেশেই চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্ম হইয়াছিল এবং গ্রীসকে ইহার ধাত্রী আখ্যা দেওয়া যাইতে পারে। ভারতে যাহাতে পুনরায় এই বিজ্ঞানের প্রচলন হয় তাহার জন্য বিস্তর চেষ্টা হইতেছে এবং অচিরে ইহার উদ্ধারের আশা করা যায়।

মাতৃ-মঙ্গল

(পঞ্চম পত্র)

মহাশয়া,

গর্ভাবস্থায় প্রায়ই নানারকম অসুখের সূত্রপাত হয়। আজ আপনাকে সেই বিষয়ে কিছু উপদেশ দোবো।

পায়ের শিরা জড়িয়ে যাওয়া বা ফুলে উঠা গর্ভাবস্থায় প্রায়ই বিপজ্জনক। এক সঙ্গে খুব বেশীক্ষণ দাঁড়িয়ে না থাকলে সেরকম হবার সম্ভাবনা থাকবে না। যদি পায়ের শিরা বেশী ফুলে উঠে তো আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।

যদি আপনার অর্শ থাকে তাহলেও চিকিৎসকের মত নিতে ভুলবেন না। যদি অর্শ খুব বেশী হয় তো সব সময়েই কোমরের নীচে বালিশ রেখে শোবেন। কোষ্ঠকাঠিন্য যেন কোনমতেই না হয়। যদি যন্ত্রণা হয় তো ঠাণ্ডা বা গরম "কমপ্রেস্" দিলে যন্ত্রণার লাঘব হবে। পেটের অসুখ হলে কিম্বা কোষ্ঠ কাঠিন্য হলে যন্ত্রণা বাড়বার সম্ভাবনা। যাতে বাহ্যে পরিস্কার হয় এমন শাকশব্জী ফল ইত্যাদি খাবেন। জল যত পারবেন খেতে কুণ্ঠিত হবেন না।

ঋতুর সময়ে সময়েই গর্ভস্রাব হবার ভয়। সেই সময়টা একটু বেশী সাবধান হবেন। বেশী পরিশ্রম করবেন না। সেলাইয়ের কল চালাবেন না। ব্যায়াম কম নেবেন আর বিশ্রামের সময় বেশী ক'রবেন। যদি আপনার আগে কখনও গর্ভস্রাব হয়ে থাকে তো প্রতিমাসেই ঋতুর সময় তিন চার দিন একেবারে শুয়ে কাটাবেন। রক্ত বেরোন হাতে পায়ে খিল ধরা এই দুটিই গর্ভস্রাবের পূর্ব্ব লক্ষণ। এর মধ্যে কোনও একটির লক্ষণ প্রকাশ পেলেই শয্যা আশ্রয় করবেন, আর চিকিৎসককে খবর পাঠাবেন। তিনি হয়তো আপনার গর্ভস্থ শিশুর প্রাণরক্ষা করতে পারবেন; আপনাকেও অনেক গুরুতর বিপদ থেকে রক্ষা করতে পারেন। আপনার শরীর থেকে যা কিছু নির্গত হবে সব তাঁর পরীক্ষার জন্য রাখবেন। যদি গর্ভস্রাব হয় তো আপনাকে অনেকদিন শুয়ে কাটাতে হবে। স্বাভাবিক প্রসব হ'লে যে সাবধানতা নেওয়া দরকার গর্ভস্রাবে তার চেয়েও বেশী সাবধানতা নিতে হবে; কেননা গর্ভস্রাব হলে শরীরের অভ্যন্তরে যে বিপর্য্যয় ঘটে তাথেকে সেরে উঠতে বেশী সময় লাগে।

আপনি নিশ্চয়ই অন্ততঃ মাসে একবার চিকিৎসককে দিয়ে আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করাচ্ছেন ও তাঁর পরামর্শ নিচ্ছেন। আপনি তাঁর দর্শনীর পরিমান জেনে রাখবেন। প্রসবের খরচের জন্য কিছু কিছু জমাতে ভুলবেন না। একজন ধাত্রীরও জোগাড় করবেন। প্রায় ২।৩ সপ্তাহ আপনার ধাত্রীর প্রয়োজন হবে।

যদি আপনার হাঁসপাতালে প্রসব হওয়া বাঞ্ছনীয় মনে হয় তো এখন থেকেই তার বন্দোবস্ত করে রাখুন।

আপনার বিশ্বস্ত

স্বাধীনতা বনাম ম্যালেরিয়া।

লেখক- শ্রীবিমলচন্দ্র রায়।

বড় বড় নেতারা আজকাল স্বাধীনতা সংগ্রামে বড়ই বিব্রত আছেন। এ শ্মশান পল্লীর দিকে তাকাইতে তাঁহারা ফুরসৎ পাইতেছেন কৈ ? তাঁহারা কংগ্রেস্ কাউন্সিল লইয়া লম্বা, চওড়া বক্তৃতা আওড়াইতেছেন। দেশকে জাগাবার জন্য তাঁহারা কত অর্থব্যয় করিতেছেন, কত শারীরিক, মানসিক, ক্লেশ ভোগ করিতেছেন। কিন্তু দেশ ত জাগে না। দেশ জাগিবে কি করিয়া ? প্রাণ থাকিলে ত জাগিবে ? তাঁহারা মস্তকের ঘাম পায়ে ফেলিতেছেন দেশকে স্বাধীন করিবার জন্য, কিন্তু স্বাধীন করিবেন কাহাদিগকে ? শুধু বৃক্ষ, লতা, পাতা, ব্যাঘ্র, ভল্লুকে পরিপূর্ণ দেশকে, না দেশের মানুষকে ? দেশের মানুষকে করিবেন বলিয়া ত মনে হয় না, কেন না, দেশ স্বাধীন করিবার পূর্ব্বেই গ্রামে গ্রামে মানুষ বলিয়া কোন জীব তাঁহাদের চক্ষে পড়িবে না। আজ পল্লীর যে অবস্থা তাহাতে পল্লী যে অল্পকাল মধ্যেই জনশূন্য হইবে তাহাতে আশ্চর্য্যের কিছুই নাই। আমাদের দেশের নেতারা উচ্চ উচ্চ বিষয় লইয়া মস্তক ঘামাইতেছেন বলিয়া বোধ হয়, তাঁহাদের মস্তিষ্কে পল্লীর দুর্দ্দশার প্রতীকারের চেষ্টা ততটা প্রয়োজনীয় বোধ হইতেছে না। শ্মশান-ভৈরবের ন্যায় তাঁহারা সহরে আস্ফালন করিতেছেন, সঙ্গে সঙ্গে ভূত, প্রেত প্রভৃতির ন্যায় কতকগুলি হুজুকপ্রিয় লোক যোগ দিতেছে। নেতারা ভাবিতেছেন, দেশ স্বাধীন হইবার আর বিলম্ব কি ? কিন্তু তাঁহারা ভাবিতেছেন না যে, যে দেশের লোকসংখ্যার প্রায় পনর আনা পল্লীবাসী এবং যাহারা রোগে, শোকে, দারিদ্র্যে প্রতিদিন শত শত করিয়া এই সংসার হইতে বিদায় লইতেছে, স্বাধীনতা সম্বন্ধে যাহারা সম্পূর্ণ অনভিজ্ঞ, সেই পল্লীবাসীকে মৃত্যুর করাল কবল হইতে রক্ষা না করিয়া, তাহাদের দুঃখের ভার মোচন করিবার প্রয়াস্ না করিয়া, সহরে বসিয়া বৃথা আস্ফালন করা অরণ্যে ক্রন্দনের তুল্য। যাক্, বড় বড় নেতারা যাহা করিতেছেন, বোধ হয় আমাদের মঙ্গলের জন্যই করিতেছেন, এখন আমরা নিজেদের পথ নিজেরাই দেখি। অনর্থক তাঁহাদিগকে সহর হইতে এ হীন পল্লীর দিকে তাকাইবার বৃথা অনুরোধ করিয়া তাহাদের অমূল্য সময়ের অপচয় করাইতে ইচ্ছা করি না। এখন "চাচা আপন বাঁচা" এই মহামন্ত্রে নিজেরাই দীক্ষিত হই।

এস ভাই পল্লীভ্রাতাগণ। আজ আমরা যাহাতে নিজেদের স্বাস্থ্য, প্রাণ বাঁচাইতে পারি, সে জন্য চেষ্টা করি। আমাদের সম্মুখে অসংখ্য কাজ পড়িয়া আছে ; সেগুলি আমরা নিজেরা সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া করি ; নহিলে, অল্পদিনের মধ্যেই আমাদের অস্তিত্ব লোপ পাইবে। জানিও আজ আমাদের এই শোচনীয় অবস্থাতে, কাহারও সহানুভূতির এক ফোঁটা চোখের জল ও পড়িবে না। আমরা এতদিন যাঁহাদের মুখপানে চাহিয়াছিলাম, তাঁহারা আমাদের প্রকৃত কেহই নন। তাঁহারা এখন অন্য নেশায় বিভোর। তাঁহারা সংগ্রামে মত্ত। তাঁহাদের ধন আছে, বল আছে, তাই তাঁহারা স্বাধীনতা সংগ্রামে ক্ষেপিয়াছেন। আমাদের যে আমিত্ব নাই ; আমরা কিসে তাঁহাদের সুরে সুর মিলাইব। তাঁহাদের সঙ্গে আস্ফালন

করিবার শক্তি আমাদের কোথায় ? তাঁহারা বক্তৃতা মঞ্চে ১২ ঘণ্টা বক্তৃতা দিতেছেন, কিন্তু সে বক্তৃতা শুনিবার আমাদের যে আর ঔৎসুক্য নাই। আমাদের অবস্থা এখন "বল মা তারা বাঁচি কিসে ?" হইয়াছে। যাক্, এখন আমাদের বাঁচিতে হইলে প্রথমে রোগের প্রতিকারের দিকে মনোনিবেশ করিতে হইবে। আজ আমাদের মাতা, কাল ভ্রাতা, পরশু পুত্র মরিতেছে, ইহা শুধু চক্ষে দেখিয়া চুপ করিয়া থাকিলে চলিবে না। প্রতিকারের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করিতে হইবে। প্রত্যেক রোগের মূল কারণ এবং প্রতিকারই বা কি, তাহা সবিশেষ অবগত হইয়া রোগ নির্ম্মূল করা ছাড়া, আমাদের প্রাণ রক্ষার আর অন্য উপায় নাই। আজকাল ম্যালেরিয়াই আমাদের প্রধান শত্রু। বর্ত্তমান মাস হইতেই ম্যালেরিয়া ভীষণভাবে দেখা দিবে। কোথাও কোথাও পূর্ব্ব হইতেই আরম্ভ হইয়াছে। এখন এই ম্যালেরিয়ার কারণ ও প্রতিকার কি, তাহাই আমি বলিতে চেষ্টা করিব। অবশ্য অনেক শিক্ষিত ব্যক্তির নিকট আমি যাহা বলিতেছি তাহা, গিলিত চর্ব্বনের ন্যায় হইবে, কিন্তু তাঁহাদের নিকট বলা আমার উদ্দেশ্য নয়। আমার ন্যায় ভুক্তভোগী পল্লীভ্রাতাদের নিকট ত্র সম্বন্ধে সাধ্যানুসারে বলাই আমার উদ্দেশ্য।

ম্যালেরিয়া ব্যাধিটা কি ?—

সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম একপ্রকার উদ্ভিজ্জীবাণু আমাদের শরীর মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করিয়া এই ব্যাধি জন্মায়।

ম্যালেরিয়ার কারণ কি ঃ—

এনোফিলিস নামক মশকী দ্বারা ঐ রোগের বীজ একের শরীর হইতে অন্যের শরীরে সংক্রামিত হয়। অবশ্য এই মশকী নিজে ম্যালেরিয়ার বীজ উৎপাদন করে না ; ইহারা কোন ম্যালেরিয়াগ্রস্থ রোগীকে দংশনের পর যদি একজন সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করে, তবে ঐ সুস্থ ব্যক্তি অচিরেই ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়। বর্ষাকালের পর এই মশকীর বংশ অত্যধিক হয় বলিয়া এই সময় ম্যালেরিয়ার প্রকোপ ও খুব বেশী হয়। খালে, বিলে, জলাশয়ে, ধানের ক্ষেতে এনোফিলিস মশকী ডিম পাড়ে এবং ইহা হইতে ঐ মশকের বংশ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। তারপর তাহারা আবর্জ্জনায়, জঙ্গলে, অন্ধকার সেঁতসেঁতে স্থানে বাস করে। যাহারা এরূপ স্থানে বাস করে, তাহারাই ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়। পল্লীগ্রামে সাধারণতঃ বাসভবন গুলি অপরিচ্ছন্ন, সেঁত সেঁতে, উপযুক্ত রৌদ্র বায়ুহীন জন্য ম্যালেরিয়া বিস্তৃত লাভ করে। পল্লীবাসী প্রায় বারমাসই রোগে ভুগিয়া শীর্ণকায়। শুধু রোগের জন্য নয়, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে ও বটে। খাদ্যাভাবে ম্যালেরিয়ার সঙ্গে যুঝিবার শক্তি তাহাদের নাই। অল্পেতেই তাহারা ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়। এটা ঠিক, স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে, রোগ প্রতিষেধ শক্তিও যথেষ্ট থাকে, নহিলে অল্পেতেই রোগের বশ্যতা স্বীকার করিতে হয়।

ম্যালেরিয়া নিবারণের উপায়—

আমাদের সমবায় চেষ্টাতে এই ম্যালেরিয়া নিবারণ হইতে পারে সন্দেহ নাই। এখন যাহাতে আমরা সকলেই নিজেদের সামান্য স্বার্থের দিকে দৃষ্টি না করিয়া সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া এই যমের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারি সেই চেষ্টা করি। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, এনোফিলিস নামক মশকীদ্বারা এই রোগ বিস্তার লাভ করে এবং এই মশকী খানা, ডোবাতে ডিম পাড়িয়া বংশবৃদ্ধি করিয়া থাকে। সুতরাং এ মশকের জন্মস্থান, বাটী প্রভৃতি ধ্বংস করা ছাড়া অন্য উপাই নাই।

১। গ্রামে যে সকল খানা, ডোবা আছে, সে গুলি ভরাট করিতে হইবে।

২। গ্রামের ভিতরে এবং আশে পাশের জঙ্গল পরিষ্কার করিতে হইবে, কারণ মশক দিবসে ঐ সমস্ত জঙ্গলে আশ্রয় গ্রহণ করে।

৩। যে সমস্ত জলাশয় ভরাট করিতে প্রথমতঃ সাধ্যাতীত মনে হইবে এবং যেখানকার পচা জল নিকাশের উত্তম ব্যবস্থা করা যাইবে না, সেখানে মশকের ডিম্ব নাশক ঔষধ প্রয়োগ করিতে হইবে। কেরোসিন তৈল এবং আলকাতরা ঐ সমস্ত জলাশয়ে ছড়াইতে হইবে।

৪। জল নিকাশের উত্তম ব্যবস্থা করিতে হইবে। নর্দ্দমা দ্বারা এই জল নিকাশের ব্যবস্থা করিতে হইবে। অথবা খাদ কাটিয়াও এ কার্য্য সম্পন্ন হইতে পারে, তবে সেই খাদে মশকের উৎপত্তি না হয়, এ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

৫। গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। কোনরূপ আবর্জ্জনা যাহাতে গৃহে এবং বাটীর আশে-পাশে না থাকে, সকলেরই এ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

৬। উত্তম পানীয় জলের ব্যবস্থা করিতে হইবে। জন সাধারণের নিকট হইতে চাঁদা সংগ্রহ করিয়া যাহাতে অন্ততঃ পক্ষে ২।১টা নলকূপ গ্রামে হয়, সে চেষ্টা করিতে হইবে। পুষ্করিণী ও কূপের জল অপেক্ষা নলকূপের জল নিরাপদ। কারণ, নলকূপের জলে রোগ সংক্রামিত হইতে পারে না এবং মশক জন্মিবার ভয় ও নাই।

৭। প্রত্যেকের বাসভবনে যাহাতে প্রচুর আলো ও বিশুদ্ধ বায়ু আসিতে পারে, তাহার উপায় করিতে হইবে। কারণ, অন্ধকার স্থানই মশকের প্রিয় বাসভবন।

৮। পল্লীগ্রামে মাটির হাঁড়ী, কলসী প্রভৃতি ঝোপে, জঙ্গলে থাকিতে দেখা যায়। বৃষ্টির জল তাহাতে জমিয়া মশকের সৃষ্টি করে, সুতরাং জল জমিয়া থাকিতে পারে, এরূপ পাত্রসকল নষ্ট করিতে হইবে।

ম্যালেরিয়া নিবারণ সম্বন্ধে কতিপয় প্রয়োজনীয় বিষয় জন সাধারণকে শিক্ষা দিতে হইবে এবং সকলেই যাহাতে সে গুলি পালন করে, সে চেষ্টা করিতে হইবে। যথা—

(ক) প্রত্যেকেই মশারী ব্যবহার দ্বারা নিজেকে মশকের হাত হইতে রক্ষা করিবে –

(খ) ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিকে পৃথক মশারীর মধ্যে রাখিবার ব্যবস্থা করা –

(গ) পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা ও রাখা –

(ঘ) রৌদ্র, বায়ু গৃহে আসিবার জন্য উপযুক্ত জানালা রাখা এবং দিবসে সেগুলি খুলিয়া দেওয়া—

(ঙ) ম্যালেরিয়ার সময়, হস্ত, পদ, শরীর অনাচ্ছাদিত না রাখা

(চ) প্রত্যেক গৃহস্থকে সন্ধ্যাকালে গৃহে ধুনা দেওয়া।

(ছ) ম্যালেরিয়া জ্বরে কুইনাইন সেবন করা—

পূর্ব্বেই বলিয়াছি আমাদের সমবায় চেষ্টা ভিন্ন এ কার্য্য সম্পন্ন একরূপ অসম্ভব। প্রত্যেক গ্রাম-বাসীকেই নিজেদের গ্রামের উন্নতির জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করিতে হইবে। গ্রামের প্রত্যেক যুবক-কেই মিলিত হইয়া একটী সমিতি গঠন করিতে হইবে। এবং নিজেদের গ্রামের সংস্কারের জন্য পালাক্রমে কার্য্য করিতে হইবে। অভ্যাস অনুযায়ী পরস্পর দলাদলি না করিয়া, প্রত্যেকেই "আমার পূণ্যভূমি পল্লীভবনের জন্য পরিশ্রম করিতেছি" ইহাই

ভাবিয়া কার্য্য করিতে হইবে। অবশ্য দশজনের প্রাণেই এই ভাব আসা চাই, নহিলে পরস্পর পরস্পরের প্রতি দ্বেষা দ্বেষীর ভাব পোষণ করিলে, ত্র মহৎ কার্য্য সম্পন্ন হইবে না। "একের বোঝা দশের লাঠি" এই প্রবাদ অনুসারে কার্য্য করিলে অচিরে কার্য্য সমাধান সহজ সাধ্য হইবে সন্দেহ নাই।

ভাই পল্লীযুবকগণ! এস আমরা কিছুদিন স্বাধীনতা সংগ্রামে বিরত থাকিয়া, ম্যালেরিয়া সংগ্রামে উঠিয়া পড়িয়া লাগি।

কথায় বলে ' আপনি বাঁচলে বাপের নাম।"

শ্রীরামকৃষ্ণ মিশন হইতে প্রচারিত রোগীর সেবা।

বহুরূপে সম্মুখে তোমার, ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর ?
জীবে প্রেম করে যেই জন, সেই জন সেবিছে ঈশ্বর।
—স্বামী বিবেকানন্দ

অবস্থা বৈগুণ্যে—বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে চিকিৎসা এবং সেবা (nursing) করা এ দেশে একপ্রকার অসম্ভব। আজ যাহা পাশ্চাত্য জগতে সম্ভব হইয়াছে তাহা এদেশে সম্ভবপর হইতে পারে না বলিয়া বাধ্য হইয়া সেবা করিতে যাইয়া দেশকাল অনুযায়ী আমাদিগকে যে সকল প্রথা অবলম্বন করিতে হয়—নিম্নে তাহাই বিবৃত হইল :—

কলেরা :—Bed Pan এর পরিবর্ত্তে সুপারি গাছের খোল—অন্যথায় সরা।

Spitoon এর পরিবর্ত্তে		ছোট ভাঁড়ে ছাই দিয়া খুরি চাপা দিয়া রাখা।
Urinal	" "	ছোট মালসা।
Oil Cloth	" "	নীচে কলার কচি পাতা—অথবা মান পাতা তার উপরে কাগজ।
Soap and Lotion	" "	গন্ধক চূর্ণ ও চুণ সিদ্ধ করিয়া সেই জলে হাত ধোয়া। অথবা মাটি দিয়া হাত ধুইয়া তারপিন মাখা।

কলেরা রোগে :—মল মূত্র বমী—কোন বড় পাত্রে কিছু জল ও তন্মধ্যে গন্ধক চূর্ণ দিয়া সিদ্ধ করিয়া মাটি চাপা অন্যথায় ডাষ্টবিনে ফেলিয়া দিতে পারিলে ভাল হয়—খোলা ডাষ্টবিনে কলেরা বীজাণু নষ্ট না করিয়া ফেলিয়া দেওয়া উচিৎ নহে। রোগীর মল মূত্র বমী বীজাণুশূন্য করিবার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখা বিধেয়। যাহাতে মাছি না বসিতে পারে। সেবকগণের পোষাক সুবিন্যস্ত হওয়া আবশ্যক যাহাতে বমী বা মল লাগিতে না পারে—হাতের নখ খুব ছোট থাকা উচিৎ যাহাতে নখের মধ্যে ময়লা জমিয়া না থাকে। সেবা অন্তে সেবকগণের পোষাক ছাড়িয়া ভাল করিয়া হাত পা ও মুখ ধুইয়া আহার করা কর্ত্তব্য।

ম্যালেরিয়া :—রোগীকে পরিষ্কার বিছানায় এবং মশারির নীচে রাখিবে বিশেষতঃ রাত্রে। এ রোগ মশা দ্বারা সংক্রামিত হয়। রোগীর খাটিয়া সর্ব্বদার জন্য ছারপোকা মুক্ত রাখিতে সেবকগণ যত্ন পরায়ণ থাকিবে।—এ রোগে বেশী খাওয়া, বেশী হাঁটা চলা—বেশী ঘুমান—বেশী জাগিয়া থাকা বেশী উপবাস করা একেবারে বর্জ্জন করিয়া যুক্ত আহারী—যুক্ত বিহারী হইতে হইবে। ঠাণ্ডা লাগান, পরিশ্রম করা নিষিদ্ধ।

বসন্ত ঃ—শীতের প্রারম্ভে ইংরাজী টিকা লওয়া কর্ত্তব্য। এই টিকার উপকারিতা দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় না—শিশুকাল হইতে এই টিকা প্রত্যেক তিন বৎসর অন্তর ৩ বার এবং পরে ৫ বৎসর অন্তর লওয়া বিধেয়। কিন্তু কোন বৎসর মারীভয় উপস্থিত হইলে সে বৎসর লওয়া উচিৎ।

রোগীকে পৃথক ঘরে রাখিবে—এ রোগে যাহারা সেবা করিবে তাহারা পারৎপক্ষে বাহিরের লোকের কোন সংস্রবে আসিবে না। উহা অসম্ভব হইলে পরিধেয় বস্ত্রাদি ত্যাগ করিয়া উত্তম রূপে হাত পা ধুইয়া আসিতে পারে। এই রোগের বীজাণু বাতাস ও মাছির দ্বারা সংক্রামিত হয়। স্ফোটক গুলি শুকাইবার সময় বিশেষ সতর্কে রাখা প্রয়োজন কারণ রোগের বীজাণু পরিত্যক্ত খোশাতে আবদ্ধ থাকিয়া উহার সূক্ষ্মাংশ বাতাসে চালিত হইয়া রোগ ছড়াইয়া দেয়। সেইজন্য প্রতিশেধ কল্পে তৈলাক্ত কোন পদার্থ (Castor oil) রোগীর গায়ে মাখাইয়া রাখিলে- ঐ সকল সূক্ষ্মাংশ ভারি হওয়ায় বায়ু দ্বারা চালিত হইতে পারে না। স্ফোটক ক্ষতে পরিণত হইলে তাহাতে মাছি বসিয়া বীজাণু অন্যত্র ছড়াইতে পারে এইজন্য রোগীকে মশারির মধ্যে রাখিবে। এই বীজাণু এত সূক্ষ্ম যে অতি উৎকৃষ্ট অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায়েও ইহা চোখে ধরা পড়ে না।

রোগীর বিছানায় নিম পাতা প্রথমে ছড়াইয়া দিবে—পরে কচি কলাপাতায় মাখম অথবা বিশুদ্ধ রেড়ীর তৈল মাখাইয়া রোগীকে শোয়াইবে। Oil cloth ব্যবহার করিলে উহা রোগীর গায়ে আটকাইয়া যায়—ইহাতে স্ফোটক গুলি ছিঁড়িয়া ক্ষতে পরিণত হয়।

নিমোনিয়া ঃ—রোগীর গয়ের যেখানে সেখানে ফেলিতে দিবে না। উহা লোসন যুক্ত পাত্রে ধারণ করিবে এবং ঢাকিয়া রাকিবে। ঠাণ্ডা লাগিয়া নিমোনিয়া হয় এরূপ ধারণা থাকায়—অনেকেই রোগীর ঘরের দরজা জানালা উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া রাখে ইহা অত্যন্ত অন্যায়—সকল রোগেই বিশুদ্ধ বায়ু রোগীর কল্যাণের জন্য একান্ত প্ররোজন। বিশেষতঃ নিমোনিয়া রোগেতে যেহেতু শ্লেষ্মা দ্বারা ফুস্‌ফুসের অনেক অংশ বায়ু চলাচল হইতে বঞ্চিত হওয়ায়—রোগীর রক্ত বিষাক্ত হইয়া উঠে। সেইজন্য —যে সামান্য অংশ কার্য্যকরী থাকে—তাহাতে বিশুদ্ধ বায়ু যাতায়াত করিলে রোগীর পক্ষে অনেক মঙ্গল। —জন বহুল নগরীতে বায়ু বিশুদ্ধ অবস্থায় পাওয়া সম্ভব হয় না সেজন্য রোগের প্রথম অবস্থায় ডাক্তার ব্যবস্থা করিলে রোগীকে Oxygen Gas দেওয়া একান্ত সমীচীন। অনেক বাড়ীতে পূর্ব্বে Gas দিয়া রোগী না বাঁচায় তাহাদর Gas এর উপর অশ্রদ্ধা জন্মায় এবং Gas দিতে আপত্তি করে ইহা ভূল ও অন্যায়।—

যক্ষ্মা হ'তে রক্ষার উপায়।

লেখক শ্রী হরেন্দ্রনাথ সিংহ কবিভূষণ।

সহরে হোটেল আর চায়ের দোকান,
দিনে দিনে বাড়িতেছে চাক্ষুষ প্রমাণ।
সরবৎ গ্রীষ্মকালে হেথা খায় লোক,
তরল পদার্থ পানে ভাবে স্বর্গলোক।
যাহা কিছু মুখ প্রিয় ধারে মিলে যায়,
ইহার মতন আর সুবিধা কোথায়।
ক্ষণিকের তৃপ্তিলাভে আসে কত প্রাণী,
কয় তারা স্বরাজের ভবিষ্যৎ বাণী।
কিন্তু হায় একবার ভাবেনা'ত কেহ,
অলক্ষ্যে রোগের বীজ প্রবেশিল দেহ।
অলর্ক বিষের মত বিস্তারিয়া প্রাণে,
অবশেষে একদিন বুকে ব্যথা আনে।
লোকে বলে, স্বাস্থ্য ভালো, কেন রক্তপাত,
ওরে ভ্রান্ত নর! এবে দাবা বোড়ে মাত্।
বৈদ্যেরা বলিয়া যায় এরে যক্ষ্মা কয়,
সমুদ্রে পাঠায়ে দাও থাকিতে সময়।
এইরূপে যক্ষ্মা রোগ বাড়ে ঘরে ঘরে,
কাপে, গ্লাসে এঁটো খেয়ে কাল ব্যাধি ধরে
যক্ষ্মা রোগী যে থালায় খাইল বসিয়া,
অন্য লোক সেই থালে খায় যে আসিয়া।
কেমনে জানিবে বল ব্যাধি আছে কার,
নিজ দোষে মোরা শুধু হই ছারখার।
যক্ষ্মারোগ দিনে দিনে বাড়িতেছে তাই,
চা'খানা, হোটেলে আর খেয়ে কাজ নাই।

বিবিধ

রেডিয়াম—রেডিয়ামের আবিষ্কার বেশী দিন হয় নাই। রেডিয়ামের আবিষ্কারের সঙ্গে সঙ্গে বৈজ্ঞানিকগণ বুঝিয়াছিলেন যে রেডিয়াম অতীব প্রয়োজনীয়, এবং ইহা অনেক কাজে আসিবে। সম্প্রতি প্রফেসর রিগড্ একটী বক্তৃতায় প্রকাশ করিয়াছেন যে রেডিয়ামের দ্বারা ক্যান্সার রোগ আরোগ্য সহজসাধ্য হইবে। এই আবিষ্কার চিকিৎসা জগতে যে কত বড় তাহা আর বুঝাইতে হইবে না।

কলিকাতায় ভেজাল ঘি—কলিকাতায় "ঘি"তে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ভেজাল থাকে—এবং সাধারণত ভেজিটেবল ঘিই ভেজালরূপে ব্যবহার করা হয়। এই ভেজিটেবল ঘি শরীরের পক্ষে অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর ইহা বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ সকলেই স্বীকার করেন। ভেজিটেবল ঘিএর ব্যবহার যাহাতে বন্ধ হয় তাহার পক্ষে গভরমেণ্টের দৃষ্টি থাকা উচিৎ — গভরমেণ্ট ইচ্ছা করিলে উহা সহজেই বন্ধ হইয়া যায়। চেষ্টা করা দূরের কথা ভারত গভরমেণ্টের ইচ্ছাই নহে যে ভেজিটেবল ঘিএর ব্যবহার বন্ধ হয়। গভরমেণ্ট চেষ্টা না করিলে কর্পোরেশন ইত্যাদির দ্বারা উহার ব্যবহার বন্ধ করা দুঃসাধ্য ব্যাপার। কলিকাতা কর্পোরেশন সম্প্রতি ভেজিটেবল ঘিএর যাহাতে ব্যবহার বন্ধ হয় তাহার জন্য বিশেষ চেষ্টা করিতেছে—এই চেষ্টা কতদূর সফল হইবে তাহা বলা শক্ত তবে মিউনিসিপ্যালিটীর বাজার ইত্যাদিতে কর্পোরেশন ভেজিটেবল ঘিএর বিক্রয় বন্ধ করিতে পারে।

স্যার আশুতোষের স্মৃতি রক্ষা—স্যার আশুতোষের স্মৃতি রক্ষার জন্য একটী সমিতি গঠন হইয়াছিল—এই সমিতি আশুতোষের স্মৃতি রক্ষার জন্য যে কি করিয়াছে তাহা আমাদের জানা নাই। তবে সম্প্রতি বোধহয় এই সমিতিরই প্রচেষ্টায় কলিকাতা কর্পোরেশন সমিতির হস্তে স্যার আশুতোষের স্মৃতি রক্ষার্থে পাবলিক হল এবং পাঠাগার তৈয়ারীর জন্য হাজরা পার্কে দশ কাঠা জমি দিয়াছে। স্যার আশুতোষের গৃহে তাঁহার ব্যবহৃত বহু সংখ্যক পুস্তক আছে, আশুতোষের যোগ্য সন্তানগণ বোধহয় সেই পুস্তকের কতকাংশ ঐ পাঠাগারে দান করিবেন।

সম্পাদকীয় স্বাস্থ্যের সম্পাদক ডাঃ ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী মহাশয়ের একমাত্র পুত্র শ্রীমান্ অজিৎকুমার গাঙ্গুলী এ বৎসর বি, এ, পরীক্ষায় অর্থশাস্ত্র (Economics) সম্বন্ধে Honours পাইয়া বিলাত যাত্রা করিয়াছেন। সেখানে এই শাস্ত্র অধিকতর উত্তমভাবে শিক্ষা করা ও ব্যবহারাজীব হওয়াই উদ্দেশ্য। সিভিল সার্ভিস পরীক্ষা যে একেবারে চেষ্টা না করিবেন এমত বলা যায় না। ব্রজেনবাবুর একটী ভ্রাতা শ্রীমান্ অনিল গাঙ্গুলী ভারতবর্ষে যে সিভিল সার্ভিস পরীক্ষা হয় তাহাতে উত্তীর্ণ হইয়া সরকারের খরচায় আরও শিক্ষার্থে বিলাত গিয়াছেন ও দুই বৎসর পরে পাকা সিভিলিয়ান হইয়া ফিরিবেন।

নূতন রোগ—সম্প্রতি বোম্বাই প্রদেশে এক রকম নূতন রোগ দেখা দিয়াছে। চিকিৎসকেরা নানারকম গবেষণা করিয়া ও রোগটীর প্রকৃত তথ্য নিরাকরণ করিতে এ যাবৎ সমর্থ হন নাই। এই রোগের উপসর্গ স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে প্রায় তিন সপ্তাহ ধরিয়া রোগী প্রবল জ্বর ভোগ করিবার পর গলার ভিতর টাকরার মধ্যে ও জিহ্বাতে একরূপ গুটিকা দেখা দেয় এবং ইহা অশেষ কষ্টকর। কেহ কেহ বলেন ইহা Streptococcus জাতীয় বীজাণু কর্ত্তৃক আক্রান্ত হইবার ফল।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street
From, Gobardhan Press, 12, GourMohan Mookerjee Street, Calcutta.

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি হইতে বিশেষ ভাবে প্রসংশিত।

Malo Tonic

MALO TONIC

SOLE Agent
BALLAV & Co.
SHAMBAZAR CALCUTTA

ম্যালো টনিক

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ

এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন

বল্লভ এণ্ড কো

৪০১ নং কর্নওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৸৵০ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্য প্রতি শিশি ।৵০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর‍্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৸০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ।৴০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৵০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ।০ আনা।

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্ত করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Regd. C 1134

স্বাস্থ্য

HEALTH

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।
কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস্ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্ত করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মুল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় - ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

পূজার শ্রেষ্ঠ অঙ্গ 'বরণ'
প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ অঙ্গ
'কেশরঞ্জন'

সূচী

সপ্তম বর্ষ] কার্ত্তিক—১৩৩৬ [৯ম সংখ্যা

ভুর্যি উচ্ছুগ্যু

ডাঃ জ্যোতির্ম্ময় বন্দ্যোপাধ্যায় M. B., D. P. H.

ক্রিয়া কর্ম্মে ব্রাহ্মন ভোজন করাইবার অনুপযুক্ত যজমানকে ভুর্য্যি উচ্ছুগ্যু করিয়াই সে পুন্য সঞ্চয় করিতে দেখিয়াছি। যেখানে দেবপূজায় রাঁধা ভোগ চলিত নাই সেখানেও নৈবেদ্য সাজাইবার সঙ্গে ঠাকুরের পাকা ফলারের বন্দোবস্ত স্বরূপ একখানি ভুর্য্যি সাজাইয়া পুরহিতঠাকুরকে ধরিয়া দেওয়া হইত দেখিতাম। এই ভুর্য্যি অবশ্য সুর্যিমামার বাড়ীর কোনও অদ্ভুত জিনিষ নহে। উচ্চারণের দোষে কথাটা এমন দাঁড়াইয়াছে। শুদ্ধ ভাষায় যাহাকে বলে—"ভোজ্য" সাধারণ তাহাকে বলিত ভুর্য্যি। রন্ধনে বসিবার পূর্ব্বে চাল ডাল ঘি নুন তেল মষলা তরকারী সমস্ত যেমন কর্ম্মঠ রাঁধুনী গুছাইয়া একত্র করিয়া লইয়া বসে, তেমনি ভাবে একটি কি দুইটি কি ততোধিক লোকের উপযুক্ত দ্রব্যভার ভুর্যিতে সাজাইয়া দেওয়া হইত। ভক্তিমানের করস্পর্শে সেই জিনিষ গুলি কি সুন্দর লক্ষ্মী শ্রী ধরিত তাহা এখনও মনে পড়িতেছে। চাল ডাল প্রভৃতি ঝাড়া, বাছা, মাজা, হইয়া তক্ তক্ করিত। পাকা গিন্নিরা মসলা গুলি ধুইয়া শুকাইয়া লইয়া আনাজ তরকারী ধুইয়া মুছিয়া তেল ঘি পরিস্কার পাত্রে সাজাইয়া, এমন ভাবে রাখিয়া দিত যে মনে হইত চক্ষে দেখিলে সত্যই দেবতার তৃপ্তি না আসিয়া উপায় নাই।

নিত্যই সংসারে ভাঁড়ার বাহির করিবার সময় গৃহিণীরা চলন্ত দেব-মন্দির আত্মার বাসভূমি নররূপা নারায়ণ বিগ্রহের জন্য ভুর্যি সাজাইতে বসেন কিন্তু সেই সময়ে যদি মা লক্ষ্মী একবার ভুর্য্যির অবস্থার প্রতি দৃষ্টীপাত করেন তবে কি মনে করিবেন? দেখিয়া মনে সম্ভ্রম জাগিবে কি যে ইহাতেও তেমনিভাবে ভক্তিমানের করস্পর্শে পড়িয়া সমস্ত সুন্দর হইয়া গিয়াছে?

পেটের জন্যই দুনিয়ার সব বটে! ঘরকন্না চাকরি বাকরি কোন্দল গণ্ডগোল সকলি পেটের জন্য। কিন্তু হা পেট হা পেট করিয়া সকলেই যতখানি মাথা গরম করুক প্রকৃত পক্ষে এই পেট নামক উপ-দেবতাকে কেহই ভক্তি করে না। পেটও শিব

ঠাকুরটীর মত ভোলানাথ দেবতা নহে। অবহেলার জন্য নিত্য ঘরে ঘরে তার যে পরিমান কোপদৃষ্টি জাগে সে বড় সামান্য হয়না সেই কোপের প্রকোপেই ত এত অসুখ। জনে জনের ডিস্পেপসিয়া-ডায়েবিটিস্ উদরাময় অগ্নিমন্দ যা কিছু বল সবই।

ওগো! উদর দেবতাটী পূজার বিলম্ব হইলে ডাকিয়া কথা কয়। কোন ভয়ঙ্করী অপদেবীই এত খানি জাগ্রতা নহে। পূর্ব্বে প্রাচীনেরা বলিত—সুখে স্বচ্ছন্দে সুস্থদেহে বাঁচিতে চাও ত আগে ভুঁড়ি সামলাও।

অতএব সকলেই অন্তরে অন্তরে বুঝিয়া চলিও যে, যখন না খাইলে পরিত্রান নাই, বরং মৃত্যু নিশ্চত, তখন এই খাওয়া জিনিষটা যেমন তেমন করিয়া গর্ত্ত ভরাটের ব্যাপার নহে। কেবল মাত্র ক্ষুন্নিবৃত্তির জন্যই দক্ষিন হস্ত মুখে তুলিবার প্রয়োজন এটা নেহাৎ শনি গ্রহ বুদ্ধি বিকৃত করিয়া রাখিবার কালীন মনোভাব। দশা খারাপ না পড়িলে কেহই এমনটা বুঝিয়া বসে না।

বলিতে গিয়া আমার ও ভয় করিতেছে যে সংসারের হিসাবী কর্ত্তারা এতক্ষন সন্দেহ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন যে এইরে বুঝি লোকটা সকলকে চুরি বাটপাড়ি যেমন করিয়াই হউক নিত্য লুচি রস-গোল্লা কালিয়া পোলাও খাইবার পরামর্শ দিবার মতলবে আছে। আদৌ তা নহে। সে মতলব দিতে গেলে উদর বলিয়া যে দেবতাটির মাহাত্ম্য কীর্ত্তন করিতে চাই তাঁহাকে বরং খাটো করা হইবে। যে সকল দেবতা ভারি রাগী ঠাকুর তাঁহার সেবার ত্রুটি হইলে রক্ষা রাখেন না কিন্তু তাঁহারা কেহই জুলুমবাজ নহেন। অশুদ্ধাচারে পূজা করিলেই ঘাড় ভাঙ্গেন। গরীব বলিয়া যে জোড়া পাঁঠা দিতে পারিল না তাহাকে ধরিয়া টানাটানি তাঁহাদের কাহারও আইনে নাই।

উদর ঠাকুরটি ঠাকুর গোত্রের বাহির নন, তাঁহারও নিয়ম তাই। সেবা তোমার অবস্থার মত করিয়াই সার। কিন্তু সেবার নিষ্ঠার ত্রুটি হইলেই কোপ্ দৃষ্টিতে পড়িতে হইবে।

পেট রে জনার্দ্দন!

শাস্ত্রেও বলে—ভোজনেচ জনার্দ্দনং।

এই জনার্দ্দনকে টুকুটাকু নৈবেদ্যেই বল আর রাঁধিয়া বাড়িয়া ভোগই বল, যাহা যখন দিবে ভক্তি করিয়া দিবে শুদ্ধাচারে দিবে। সংসারের নিত্য রান্নাবান্নার জায়গাটী অস্বাস্থ্য ও অরুচি ও অপ্রীতি-কর করিয়া তুলিও না,—অন্নপূর্ণার মন্দির করিয়া সাজাইয়া রাখও।

ওদিকে কর্ত্তারাও যেন মনে করিয়া রাখেন যে কোঁচার পত্তনের খরচ যোগাইতে পেটের খোরাক কাটিয়া সস্তায় দিন চালান খুব মজবুত হাতেই সম্ভবে। আনাড়ি হাতে যেমন তেমন করিয়া পেটের খোরাক কাটা —ভুতের ভয়ে রাস্তায় পা বাড়ানর মতই ভয়ঙ্কর। হাট বাজারে ঝুনা লোকের দ্বারাই সে কাজ সম্ভবে। তাঁহাদের পেটে অনেক বিদ্যা থাকে। তেমন লোকে বিলক্ষণ জানেন।

(১) কেমন করিয়া বাজার করিতে হয়।

(২) কোথায় সকল সুবিধামত জিনিষপত্র মিলে।

(৩) কখন কোন জিনিষটা কিনিলে খাইবার মত অবস্থায় পাওয়া যায়।

(৪) পুষ্টিকর অথচ সস্তা খাবার কাহাকে বলে?

অল্প বয়সে ছেলে পুলের মা হইলেই যেমন

মেয়েদের পক্ষে রাধিয়া খাওয়াইয়া সংসারের লোকের পুষ্টিকর পরিচর্য্যার কাজে সুদক্ষা হইয়া উঠা অসম্ভব—শিক্ষায় গড়িয়া তোলা নিপুণ হাতের সঙ্গে অভিজ্ঞতারও মিশ্রন চাই; তেমনি কেতাবী বিদ্যার জোরে পয়সা রোজকার করিতে শিখিলেই পুরুষেও সংসারের হাল ধরিবার উপযুক্ত হয় না। হাট বাজার লেন দেন—সমস্তেরই সম্বন্ধে আস্তে আস্তে ওয়াকীব হাল হইয়া উঠিতে হয়।

শুনিলে কথাটা কানে অস্বস্তিকর লাগে বটে, যে—কী? আমি টেরিকাটা চশমাধারী বাঙ্গলী বাবু! আমি পয়সা রোজকার করিব হাট বাজার করিব। গৃহীণী পকান্ন নামাইবেন আর পাতে দিবেন। দিব্য ঘর সংসার চলিবে। এর মধ্যে আবার অত উপদেশ প্রদান কেন হে বাপু? ওগো বাবু! উপদেশ প্রদান নয়। তোমাদের চক্ষে অঙ্গুলি প্রদান করিতে পারিতাম ত গায়ের জ্বালা মিটিত।

পেটের খোরাক বাবুরা কেথায় সওদা করেন?

বাবুরা আসলে করেন ঘরে বসিয়া আয়ে কুলাইয়া ব্যয়ের বজেট করিয়া ফর্দ্দ। আর দোকানে গিয়া মুদির দপ্তরে ব্যবসায়ীর তেরিজ জমা খরচে ভুলচুক গেল কিনা—কিম্বা মন দরের হিসাবে খুচরা দর ফেলিতে কি গোলমাল হইল তাহারই খবর্দ্দারি। বড় জোর ইহার উপর আড়চোখে ওজনটা ঠিক্ আছে কিনা দেখিয়া লন। ও দিকে তেল বলিতে চোখের জল কানেস্তারায় পড়িল কিম্বা চাল বলিতে ঘাসের বীচিতে ধামা বোঝাই হইল, ডাল বলিতে কাঁকরে ঠোঙ্গা ভর্ত্তি হইল সে সব খবর লওয়া বাবুদের কাজ নহে। সে কাজের বেলায় মুদির ভৃত্য যা করে। তারপর যেখানে চালের বস্তা গাদা করা ছিল সেখানে ব্যাঙের ছাতা আছে কিনা? তেলের পিপার ভিতর ইদুঁর মরিয়া তলায় পচিতেছ কিনা? ঘৃতের কানেস্তারার মধ্য গো-হাড় বা সাপের চর্ব্বি বাহির হইয়াছে কিনা—অত খবরই বা লয় কে? অথচ এই গুলি আজকালকার বাজারের নিত্য ঘটনা। বাবুরা বাজার করিবার সময় পেটে খাইতে হইবে সেটা স্মৃতিপথে রাখিয়া কখনই বাজার করেন না। বাবুরা জিনিষ চিনিয়াও কিনিতে জানেন না। তাহা হইলে বাঙ্গালী বাবুর ভোজ্যের ব্যবসায়ী এত ভেজাল এমন ধারা নোংরামি অবাধে চালাইতে পারিত না এবং রাতারাতি বড়লোক হইত না।

মোটা মুটি সেইখানেই সকলের কিনিবার ঝোঁক্ যেখানে দোকানটা উপর উপর দেখিতে মালে ঠাসা। যেখানে দরগুলি শুনিতেও প্রথম ডাকে কানের পক্ষে বেশ মোলায়েম। কিন্তু যে সংসার পুষিয়া খাইয়া দাইয়া বাঁচিয়া থাকিবার জন্য বাজার করে সে দেখে—

১। জিনিষগুলি দরে কিছু চড়া হইলেও তাজা টাটকা ঝাড়া বাছা কিনা?

২। সেখানে পাইকারী দরে বিনা প্রবঞ্চণায় খাঁটি জিনিষ বিক্রয় হয় কিনা?

সেখান হইতে নগদ দামে কিনিয়া ঘাড়ে মোট

করিতে লজ্জাবোধ না করিয়া ঘরে আসিয়া তাহারা দেখে বিস্তর সুবিধাতেই বাজার হইয়াছে।

শুদ্ধাচারের অর্থ।

কেবলমাত্র কাপড় কাচিয়া খাবারে হাত দেওয়া আর অজাতি দ্বারা খাবার স্পর্শিত হয় নাই এই বিষয়ে নিশ্চিন্ত থাকার নাম শুদ্ধাচার নহে। মনে রাখিও যে ময়লা ধূলা বালি পড়া মাছি বসা, খারাপ ঘি তেলে তৈয়ারি, সে ব্রাহ্মণই হৌক্ আর না হৌক্ লোকের হাতে অধিক পরিমাণে ঘাঁটাঘাঁটি করা খাবার খাইলেই উদর দেবতার নিয়মে অশুদ্ধাচার ঘটিয়া থাকে। সেই প্রকারের খাবারের ভিতর দিয়াই যক্ষ্মা, কলেরা, আমাশয় টাইফয়েড্ প্রভৃতি মারাত্মক ব্যাধির জীবাণু দেহে প্রবিষ্ট হয়।

এই শুদ্ধাচার যাঁহারা বজায় রাখিবেন তাঁহারা শিখিয়া রাখুন—

1. Three dangerous F' S :

Filth— Flies— Fingers.

(ময়লা) (মাছি) (অঙ্গুলি)

2. Three deadly D' S :

Dirt—Disease— Death.

(ময়লা) (রোগ) (মৃত্যু)

যে সকল খাদ্যদ্রব্য তাজা টাট্‌কা খাঁটী দেখাইলেও চক্ষের অসাক্ষাতে সংগৃহীত—বিশেষ করিয়া দুধের বেলা—সে সমস্ত ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে অগ্নি সংযোগে বৈজ্ঞানিক উপায়ে জীবাণু হীন করিয়া লইলে উদর দেবতা অত্যন্ত সন্তুষ্ট হইয়া থাকেন।

দেবতার অভিরুচি।

না জানিয়া লোকে ভাবিয়া থাকে যে রসনার পরিতৃপ্তি হইলেই উদরের তুষ্টি হইবে কিন্তু প্রকৃত ব্যাপার তাহা নহে। শিবের যেমন ধুস্তুর বিল্বদল, নারায়ণের স-চন্দন তুলসী, দুর্গার রক্তজবা করবী ফুলে অধিক তৃপ্তি তেমনি পেট জনার্দ্দনের কতকগুলি তৃপ্তিকর জিনিষ আছে। কৌতুকের কথা এই যে সেই জিনিষগুলি কোনও তৈয়ারী খাদ্য নহে। খাদ্যের বিভিন্ন রাসায়নিক উপাদান ও ভাইটামিন নামক খাদ্যগুলি। কাজেই সকল প্রকার ভোজ্যেই তাদের কিছু না কিছু দর্শন মেলে। চালাকির উপর পেট জনার্দ্দনের প্রসন্নতা লাভ করিতে ইচ্ছুক ব্যক্তি মাত্রেরই সেই সেই উপাদান গুলি কি তাহা জানিয়া লওয়া এবং কোন আহার্য্য পদার্থে তাহার কতখানি ভাগ থাকে মুখস্থ করিয়া রাখা বিশেষ কার্য্যপ্রসূ হইবে। বাছিয়া বাছিয়া উপাদন বুঝিয়া খুব সস্তা গণ্ডাতেই উদর দেবতাকে যারপর নাই সন্তুষ্ট করিয়া দেওয়া চলে। দেবতাকে পরিতৃপ্ত করিতে দুগ্ধে মৎস্যে ঘৃতে ভূরি ভোজনের কোনই প্রয়োজন নাই। বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যে কিরূপ পরিমাণ ভাইটামিন থাকে তাহা দেখান হইল।

তালিকা ১।

কোন ফলে "সি" ভাইটামিন কতটা আছে এবং প্রত্যহ কি পরিমাণ উহা খাইলে "স্কার্ভি" রোগ হইবে না।

	গিনি পিগের জন্য		মানুষের জন্য	
	গ্র্যাম্।	আউন্স।	গ্র্যাম্।	আউন্স।
টাট্‌কা লেবুর রস	১·৫	১/২০	৩০	১
কমলা লেবুর রস	১·৫	১/২০	৩০	১
বিলাতী বেগুনের রস	২·০	১/১৫	৪০	১ ১/৩
আনারসের টাট্‌কা রস	২·৫	১/১২	৫০	১ ২/৩
আনারসের চূর্ণ	৯·০	৩/১০	১৮০	৬
পিচ্ ফলের রস	৩·০	১/১০	৬০	২
পিচ্ ফলের চূর্ণ	৬·০	১/৫	১২০	৪
গোঁড়া লেবুর রস	৫·০	১/৬	১০০	৩ ১/৩
ষ্ট্রবেরি ফলের রস	১০·০	১/৩	২০০	৬ ২/৩
আপেলের রস	১০·০	১/৩	২০০	৬ ২/৩
কলার রস	১০·০	১/৩	২০০	৬ ২/৩
আঙ্গুরের রস	২০·০	২/৩	৪০০	১৩ ১/৩

তালিকা ২।

কোন শাকসব্জিতে "সি" ভাইটামিন কতটা আছে এবং প্রত্যহ কি পরিমাণ উহা খাইলে "স্কার্ভি" রোগ হইবে না।

	গিনি পিগের জন্য		মানুষের জন্য	
	গ্র্যাম্।	আউন্স।	গ্র্যাম্।	আউন্স।
পালং শাক্	১·০	১/৩০	২০	২/৩
বাঁধা কপি	১·৫	১/২০	৩০	১
মটর শুঁটী	২·০	১/১৫	৪০	১ ১/৩
গাজর	২·৫	১/১২	৫০	১ ২/৩
আলু	১০·০	১/৩	২০০	৬ ২/৩
শাক আলু	১৩·২	২/৫	২৬০	১০
বিট্‌পালং	২·০০	২/৩	৪০০	১৩ ১/৩
শালগম	৫০·০	১ ২/৩	১০০০	৩৩ ১/৩

স্বাস্থ্যলাভের উপায়

শ্রীমতী সন্ধ্যা ঘোষাল

আমাদের মাতাপিতা যত অস্বাস্থ্যবান হ'কনা কেন তার জন্য আক্ষেপে কোন লাভ নেই। আমাদের শরীর যে সমস্ত জীবাণুবিশেষের দ্বারা গঠিত হ'য়ে ওঠে আর শরীরের গঠণ ও প্রকৃতি যেরকম নিয়ে জন্মগ্রহণ করি তার পরিবর্ত্তন আমাদের হাতে নয়।

স্বাস্থ্য সম্পন্না নারীর সহিত স্বাস্থ্যসম্পন্ন নরের বিবাহ হওয়া উচিত। এরূপ বিবাহের ফলে সুস্থ সন্তানই হ'য়ে থাকে। রুগ্না নারীর কখনই সুস্থ সন্তান হ'তে পারেনা। সন্তান প্রায়ই বিকলাঙ্গ, অপরিপুষ্ট দেহ এবং ব্যাধিযুক্ত হ'য়ে থাকে। বংশানুক্রম জিনিষটা খুবই সত্য। পিতৃপিতামহের মন ও দেহগত দোষগুণ সন্তানে উপর দিয়া অদৃশ্য ভাবে কাজ ক'রে যেতে থাকে, এ জিনিষটা ভাব্‌বার বটে।

শরীরকে রীতিমত সুপরিচালিত করা দরকার। প্রথমে শরীরের প্রতি মনোযোগী হ'য়ে শরীরকে পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে দেখা উচিত; দ্বিতীয়তঃ শরীরকে সুস্থ রাখবার উপায় উদ্ভাবন ও সে উপায় গুলিকে কাজে খাটাবার নিয়মিত চেষ্টা করা খুবই দরকার। শরীরটা শুধু একটা যন্ত্রের মত নয়। এই শরীর বর্দ্ধনশীল যান্ত্রিক রচনা। ইহার স্বাকার প্রবৃত্তি, শারিক ও মানসিক ভাব ও ধর্ম্ম, এবং স্পর্শানুভব শক্তি আছে। ইহার বৃদ্ধি সব বয়সেই সমান হয়না। আমাদের দেশের বালিকারা ৯০ থেকে ৯৫ বৎসরের মধ্যে বালকদের চেয়েও বেশী বাড়ে। ১৩।১৪ বৎসর বয়সে তারা সাধারণতঃ খুব বেশা বাড়ে কিন্তু বালকেরা খুববেশী বাড়ে ১৭।১৮ বৎসর বয়সে, ২০ থেকে ২৬ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত তাহাদের প্রকৃত বৃদ্ধি শীলতা ঘটে।

৯ বৎসর থেকে ১৬ বৎসর বয়সের ছেলেদের পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির উপযোগী খাদ্য দেওয়া উচিত। আর ১৬ থেকে ১৯ পর্য্যন্ত তার চেয়েও বেশা দেওয়া দরকার। অতিভোজনে অপকার হয়, অল্পভোজনে অপকার হয়। কিন্তু চিরকাল অত্যল্পভোজনে জীবনীশক্তি কমে আসে। বৃদ্ধ বয়সে কার্য্য ক্ষমতা মোটেই থাকেনা।

খাদ্য নেওয়ার চারিটি উদ্দেশ্য আছে,—

(১) শক্তি যাতে অটুট থাকে, আগে শক্তি ছিল, এখন সে শক্তি কমে আস্‌ছে এমন শক্তি,—পুণরুজ্জীবিত করবার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন।

(২) খাদ্য শরীরের বৃদ্ধি ঘটায়।

(৩) খাদ্য নষ্ট স্বস্থ্যের পুনরুদ্ধার করে।

(৪) সুসন্তান উৎপাদনের জন্য খাদ্যের একান্ত প্রয়োজন। সুতরাং খাদ্য খুব সুনির্ব্বাচিত হওয়া কর্ত্তব্য। খাদ্যে যথেষ্ট পরিমাণ প্রোটিন (আমিষ জাতিয় পদার্থ) থাকা দরকার। প্রোটিন শরীরকে উত্তরোত্তর বৃদ্ধি করার সহায়তা করে কিন্তু শ্রমশীল কর্ম্মীর প্রচুরপরিমাণ শ্বেতসার বা শর্করা এবং চর্ব্বিযুক্ত খাদ্যের প্রয়োজন। শিশুদের যত প্রোটিন দরকার, শ্রমশীল কর্ম্মীর তত দরকার নেই। আরাঁধা শাকশব্জি, ফল এবং দুগ্ধ প্রভৃতি রাঁধা খাদ্য এবং বহুল পরিমাণ মাংসের চেয়ে বেশী উপযোগী। খাদ্যের সমস্ত উপাদানই শরীরে গৃহীত

হয়না। খাদ্যের কতকাংশ পরিপাক হ'য়ে শরীরের সমস্ত অংশে উপাদানরূপে প্রেরিত হয়। খাদ্যই শরীরের পুষ্টিসাধনের নিমিত্ত একমাত্র উপাদান নয়। প্রচুর নির্ম্মল বাতাস, নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়াম, শীততপ এবং বিশ্রাম শরীরের পুষ্টিসাধনে সহায়তা করে। অতিভোজন, অল্পভোজন, নির্ম্মল বাতাস ব্যায়ামের অভাব প্রভৃতিদ্বারা হীনস্বাস্থ্য হ'তে হয়। ইহাদের মধ্যে যে কোনটীর অভাব হ'লে স্বাস্থ্যহানি হয়, আর স্বাস্থ্যগঠণের ব্যাঘাত ঘটবে। গ্রীকেরা বলে, যে আত্মজ্ঞান, মিতাচার এবং সারল্য সুন্দর-রূপে জীবন যাপনের প্রধান পথ। কথাটা খুব সত্য।

সংক্রামক পীড়া, অপরিচ্ছন্নতা, অত্যাধিক পরি-শ্রম প্রভৃতির দ্বারা রোগ সহজেই এসে পড়ে। শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্যের মধ্যদিয়া প্রধানতঃ সংক্রামক রোগের বীজ শরীরে গৃহীত হয়। হাঁচি, কাঁশি উচ্চৈঃস্বরে কথা বলা, মুখদিয়া জোরে নিশ্বাস লওয়া থুথুফেলা, এই সমস্ত সাধারণ উপায়ে রোগের জীবাণু চতুর্দ্দিকে বিস্তৃত হয়, আর এ সমস্ত কার্য্য কোন সম্মিলিত জনতার মধ্যে হ'লে রোগ খুব শীঘ্রই অপরে সংক্রামিত হয়। যক্ষ্মা, সংক্রামক নিমোনিয়া, গলগণ্ডী প্রভৃতি প্রায় সমস্ত সংক্রামক ব্যাধি, আর বহুজন ব্যাপক স্নায়ুসম্পন্ন রোগ প্রায়ই এইরূপে সংক্রামিত হয়।

পরিচ্ছন্নতার জন্য স্বাস্থ্য ভাল থাকে। দাঁত, মুখ, ফুস্‌ফুস্, খাদ্যবহানাড়ী যদি পরিষ্কার থাকে, তাহ'লে অনেক রোগের হাতথেকে মুক্তি পাওয়া যায়। বিশ্রামের খুবই প্রয়োজন।

যক্ষ্মার জীবনু শুষ্ক কফের দ্বারা বাহিত হয় আর সেই জীবানু বদ্ধ ফুস্‌ফুস্ ও শ্বাসপ্রশ্বাসের চলাচল বন্ধ হ'লে সেই পথে রোগ বিস্তারের পূর্ণ সুযোগ পায়। অতি ভোজন অত্যাধিক সুরাপান অপরিচ্ছন্ন খাদ্যবহা নাড়ীর জন্য বদহজম হয়। এ ছাড়া অনেক প্রকারে রোগ হয়। কিন্তু ভীষণ ব্যাধি সমূহ গৃহের ও শরীরের দু'চারিটা ছোট নিয়ম না মানার জন্য আরম্ভ হয়। কাজেই গোড়ায় যতদূর সম্ভব সাবধান হওয়া উচিত।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যলাভের উপায় হ'চ্ছে এই,—

(১) সুস্থদেহ নিয়ে জন্ম হওয়া এবং সারা জীবন দেহটাকে সুপুষ্ট করবার চেষ্টা করা উচিত। যদিও সুস্থ দেহ নিয়ে জন্মটা বংশানুক্রমের উপরই নির্ভর করে।

(২) নিজের দেহ যাতে অসুস্থ না হয়, রোগ যাতে না হ'তে পারে তার জন্য চেষ্টা করা উচিত। নিজের দেহের পাশাপাশির অবস্থার সঙ্গে স্বীয় শরীরস্থ প্রতিষেধক শক্তির যে দিনরাত নিজেকে এড়ানর চেষ্টা চল্‌ছে, তার প্রতি মনোযোগী হওয়া উচিত।

মুক্ত বাতাসে ব্যায়ামের খুব প্রয়োজন। ব্যায়াম শরীরকে সুদৃঢ় ক'রতে পারে। শরীর সুদৃঢ় হ'লে রোগ সহজে আক্রমণ ক'রতে পারে না।

দেশে মুর্খ লোক বোঝাই। তাদের শিক্ষিত ক'রতে হবে। প্রত্যেকেই যেন শরীরের মর্য্যাদা বুঝ্‌তে শেখে। প্রত্যেকে প্রত্যেকের শরীরের প্রতি যত্নশীল নাহ'লে জাতি গঠিত হ'তে পারেনা।

চিকিৎসায় পথ্য ও উপবাস।

ডাঃ শ্রীফণীন্দ্র নাথ ঘোষাল M. B, B- Sc.

রোগীর পথ্য নির্ব্বাচন চিকিৎসার একটী বিশেষ অঙ্গ। সকল রোগীই একরকম পথ্য পছন্দ করেন না, কিম্বা একই রোগীকে বারে বারে একই পথ্য দেওয়া মঙ্গলজনক নহে। নার্স কিম্বা বাড়ীর মহিলা-গণের উপর ইহার ভাব ন্যস্ত করা কোন মতেই উচিত নহে। এ বিষয়ে চিকিৎসকগণের পরামর্শ মত কার্য্য করাই প্রশস্ত বলিয়া মনে হয়। কয়েকটী সাধারণ রোগে নিম্নলিখিত ব্যবস্থা মঙ্গল জনক বলিয়া মনে হয়।

নবজ্বরে—এই রোগে পথ্যের ব্যবস্থা করিবার পূর্ব্বে নিম্নলিখিত কয়েকটী বিশয় জানিয়া রাখা আবশ্যক :—

(ক) রোগের অবস্থান কাল এবং অল্প তাপ (calorics) জনক খাদ্য দ্বারা রোগীর রোগের সহিত যুদ্ধ করিবার ক্ষমতা।

(খ) খাদ্য হইতে কতকটা পরিমাণ তাপ লওয়া আবশ্যক।

(গ) এই রকম বিশেষ রোগে রোগীর হজম শক্তির অবস্থা। (ঘ) রোগীর অবস্থা তাহার এবং পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করিবার ক্ষমতা ও খাদ্যের প্রতি রুচি।

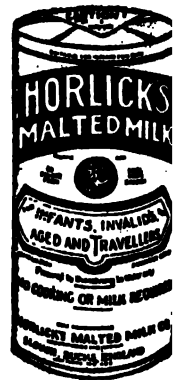
যাহা হউক প্রত্যেক অবস্থায় রোগের অপেক্ষা রোগীর প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। অন্ত্রজ্বরে (Enteric cases) ক্ষুদ্র অন্ত্রে ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং এই স্থলে ছানা জাতিয় পথ্যের ব্যবস্থা অপেক্ষা সাধারণ তাপজনক কোমল খাদ্যের ব্যবস্থাই বিশেষ সুবিধা জনক বলিয়া মনে হয়। ঘোল, জলবার্লি ফলের রস প্রভৃতি পথ্য অন্ত্রজ্বরে অনেকদিন ভুগিতে হইবে এমন রোগীকে আবশ্যকমত উত্তাপ প্রদান করিতে অক্ষম। এইরূপ স্থলে অল্পকাল মধ্যে হজম হইয়া রক্তে মিশ্রিত শরীরস্থ হয় এমন ছানা-জাতীয় উত্তাপ জনক পথ্য বিশেষ কার্য্যকারী। কয়েকটী রোগে (যথা in B. Coli infection) অম্ল জনক (Acid diet) পথ্য রোগ বৃদ্ধি করে; এই স্থলে ক্ষারময় (Alkaline diet) পথ্যই মঙ্গল-জনক। নূতন ম্যালেরিয়া কিম্বা ইনফ্লুয়েন্জা জ্বরে রোগীর ইচ্ছামত তরল পথ্যের ব্যবস্থা করা যাইতে পারা যায়; তবে, চিড়া ভাজা, খই, মুড়ি, ও বিস্কুট প্রভৃতি শক্ত খাবার ব্যবস্থা বিশেষ ক্ষতিজনক নহে। এই স্থলে দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা বিশেষ প্রশস্ত বলিয়া মনে হয়। ইহাতে ক্যালসিয়াম ও তাপজনক খাদ্য দুইই বর্ত্তমাণ। নিউমোনিয়া রোগে রোগার পেটের (Bowels) অবস্থার উপর পথ্য-নির্ব্বাচন নির্ভর করে।

পুরাতন জ্বরে—পুরাতন ম্যালেরিয়া বা কালা-জ্বরে ভাত বা রুটি খাইতে বাধা নাই। তবে, ঘি বা অনেক মসলা সাহায্যে রন্ধন কৃত ব্যঞ্জন আহার পরিতজ্য; কেননা উভয় রোগেই লিভার আক্রান্ত হয় এবং ইহার উপর এই সমুদয় পদার্থ উদরস্থ হইলে, লিভারের স্বাভাবিক কার্য্যে অন্তয়ায় হইয়া দাঁড়ায়। ক্ষয় রোগে—ক্ষয়টুকু পুরণ করা আব-শ্যক। এইরূপে রোগীকে আবশ্যক মত তাপজনক ও ভটিমিনযুক্ত পথ্য দ্বারা চিকিৎসা করা চিকিসকের একটী অত্যাবশ্যকীয় কর্ম্ম।

অসুখ সারিবার মুখে

THE PAOKACE

THE PACRAGE

হর্লিক্স মিল্কে পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ দুগ্ধ থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মল্ট বার্লি ও গমের গুড়া দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথ্য ও সুপাচ্য করা হয়। ইহা 'ভাইটামিনে'' পূর্ণ ও 'সহজে হজম হয় বলিয়া. রোগ আরোগ্যের পরে দুর্ব্বল অবস্থায় ও পরিপাকশক্তি দুর্ব্বল থাকায় কালের উপযোগী খাদ্য। ম্যালেরিয়া ও আমাশয় জ্বরেয় সময় ইহা মুলাবান পথ্য ও নিদ্রাহীনতায় শুইবার আগে ঈষৎ উষ্ণ ব্যবহারে ঘুম আনে।

গরম বা ঠাণ্ডা জলে শীঘ্র জোরে নাড়িলেই মুহুর্ত্তমধ্যে তৈয়ারী হয়।

যখন ব্যবস্থা দিবেন **আসল 'Horlicks'** লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্ব্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD..

SLOUGH. BUCKS., ENGLAND.

পেটের অসুখে—(নূতন অবস্থায়) কলেরা, আমাশয় প্রভৃতি রোগে প্রথম কয়েকদিন জলবার্লি বা সাদাজল পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

পেটের অসুখের পুরাতন অবস্থায়, যেমন পুরাতন আমাশয় প্রভৃতি রোগে নির্দ্ধারিত ছানা-জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা আছে তাহাই উত্তম। এইরূপ স্থলে জানিয়া রাখা আবশ্যক যে সমুদয় অন্ত্রটী ক্ষতে পরিণত হইয়া থাকে। ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগে খাদ্যের উপরই চিকিৎসা নির্ভর করে। লিভার সংক্রান্ত রোগে—তাপজনক ও চর্ব্বী জাতীয় খাদ্য নির্দ্ধারিত অল্প ছানা জাতীয় ও অল্প তাপজনক পথ্য চিকিৎসকের নির্দ্দেশমত দেওয়াই প্রশস্ত।

মূত্ররোগে—এই রোগে খাদ্য নির্ব্বাচনই প্রধান চিকিৎসা। সমভাবে কার্ব্বোহাইড্রেটের সহিত আবশ্যকমত (properly balanced) চর্ব্বি ও ছানা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিলে রোগীর পরমায়ু বর্দ্ধিত হইয়া থাকে। খাদ্য এবং প্রস্রাব ও রক্তে চিনির পরিমাণ ধরিয়া, খাদ্য নির্ব্বাচন যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হয়।

আহারের দ্বারা রোগ চিকিৎসার কথা বলা হইয়াছে। এখন অনাহারে কিরূপে রোগ চিকিৎসা করা যায় তাহার কথা বলা যাউক। উপবাস কালে দেহের সঞ্চিত চর্ব্বি দ্বারাই দেহের দৈনিক কার্য্য সাধিত হইয়া থাকে। সম্পূর্ণ উপবাস দ্বারা (cancer appendicitis, ulceration) প্রভৃতি রোগে বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং আংশিক উপবাস দ্বারা প্রস্রাব রোগে, (nephritis), রক্তের চাপ বৃদ্ধি (Blood pressure) প্রভৃতি উপশম হইতে দেখা যায়।

ভেজিটেবিল ঘৃত।

লেখক—ডাঃ শ্রীজাহ্নবী চরণ দাশ গুপ্ত L. M. S.

কয়েক বৎসর হইল "ভেজিটেবেল ঘৃত" নামে একটী নূতন পদার্থ ইউরোপ হইতে আমদানী হইতেছে। বাজারে এই জিনিষ এত প্রচুর পরিমাণে আসিয়া পড়িয়াছে যে সাধারণ লোক বিশেষতঃ গরীব জন সাধারণ এ জিনিষের যথেষ্ট ব্যবহার করিতেছে, বিজ্ঞাপনের চতুরতায় এবং মুল্যের অল্পতা হেতু অনেক নিকৃষ্ট জিনিষ বাজারে বেশ কাট্‌তি হয়। গব্য ঘৃত পাওয়া একরূপ দুষ্কর, উৎকৃষ্ট ভয়সা ঘৃত ও ব্যবসাদারের শঠতায় অন্ততঃ বঙ্গদেশে পাওয়া কঠিন, উহা বিদেশ হইতে এখানে আমদানি হয়। আমদানীর সময়ই হউক অথবা এখানে পৌঁছা বার পরই হউক বিক্রয়ের পূর্ব্বে তাহার অকৃত্রিমত্ত নাশ হয়। নানা প্রকার ভেজাল মিশ্রিত হয়। এই ভেজাল জিনিষ ব্যবহার করিয়া জনসাধারণের স্বাস্থ্য নষ্ট হইতেছে, dyspepsia রোগে সহর বাসীর অধিকাংশ লোকই ভুগিতেছে। খাদ্যদ্রব্য যাহাতে খাঁটি হয়, কোনরূপ ভেজাল না থাকে সেই জন্য না (Govt..) এর আইন আছে সরকারের কিন্তু তাহা সত্ত্বেও, এইযে অবাধ ভেজাল চলিতেছে ইহার কি কোন প্রতিকার নাই?

"ভেজিটেবেলঘৃত" নামে যে পদার্থটী বাজারে বেশ কায়েমীভাবে শিকড় গাঁথিয়াছে সেটী কি পদার্থ জনসাধারণ তাহা জানেন কি? এটী একটি অদ্ভুত জিনিষ রসায়ন শাস্ত্রের কৃপায় বাজারে বেশ আমদানি

হইয়াছে। ইহাকে ঘৃত বা তৈল কোন সংখ্যাই দেওয়া যায় না ঘৃততো নয়ই, জমাটকরা তৈল বটে, কার্পাসের বিচি, একরূপ বাদাম ইত্যাদি হইতে যে তৈল বাহির হয় তাহাকে বৈজ্ঞানিক ক্রিয়া দ্বারা (Hydrogenation) ঐ পদার্থে পরিণত করা হইয়াছে। ইহা ঘৃতের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করা যায় না। ঘৃতের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বা (vitamine A) আছে এই হেতু ঘৃত আমাদের শরীর রক্ষার পক্ষে বিশেষ উপকারী। তৈলের পরিবর্ত্তে ব্যবহার চলে না ; করিলে শরীর নষ্ট হয়। Hydrogenation বলিতে কি বুঝা যায়। তৈলের মধ্যে Acid oleic আছে, ঐ প্রক্রিয়া দ্বারা তাহাকে stearic Acidএ পরিণত করা হয় এবং সেই পরিবর্ত্তনের সময় তৈলের ভিতর যে ভিটামিন থাকে তাহা সম্পূর্ণ নষ্ট হইয়া যায়।

আমাদের শরীরের পুষ্টীসাধন এবং রক্ষার জন্য তিন প্রকার খাদ্য প্রয়োজন। প্রোটিড্ (Proteid) শর্করা (carbohydrate) এবং চর্ব্বি (fat)। এতদ্‌ভিন্ন আর একটী জিনিষ ভিটামিন। প্রকৃতি আমাদের খাদ্য জিনিষের মধ্যে অল্পাধিক পরিমাণে এই তিনটী জিনিষ মিশ্রিত করিয়া দিয়াছে। বিভিন্ন জিনিষ ঐ গুলির পরিমাণের পার্থক্যতা থাকে মাত্র। যদ্যপি বিজ্ঞানের কৌশলে আমরা প্রাকৃতিক কোন জিনিষের যথাযথ অনুকরণ করিয়া খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করি তাহাতে শরীরের পুষ্টীসাধন এবং সংরক্ষণ অসম্ভব, কারণ এই অপ্রাকৃতিক (artificial) দ্রব্যে vitaminএর অভাব, এইটী বাদ দিলে আমরা বাঁচিতে পারি না।

ডাক্তার Captain Thomas এবং Col. Mackis vegetable ঘৃত সম্বন্ধে কি মত দিয়াছেন দেখুন। 'এই ঘৃত প্রকৃতপক্ষে অত্যন্ত অহিতকর ; বিশেষতঃ যুবক এবং শিশুগণের পক্ষে এই ঘৃত যথেষ্ট ব্যবহার করায় স্বাস্থ্য নষ্ট হইতেছে।" আমি অত্যন্ত দুঃখিত যে ঘৃতের পরিবর্ত্তে এই সমস্ত জিনিষ (vegetable products) বিক্রয়ার্থে বাজারে রাখা হয়, আমার মনে হয়, মিউনিসিপ্যালিটীর কর্ত্তৃপক্ষগণ ইহাদের বিক্রয় বন্ধ করিয়া দিবেন যে পর্য্যন্ত ইহাদিগের মধ্যে ভিটামিন উপযুক্ত পরিমাণে বর্ত্তমাণ আছে ইহা সপ্রমাণিত না হয়।"

তাহা না হইলে অর্থাভাব প্রযুক্ত জনসাধারণ এই জিনিষ অপেক্ষাকৃত অল্প মূল্যে প্রাপ্ত হেতু ব্যবহার কবিবে, যাহার ফলে লোকের স্বাস্থ্য একেবারে নষ্ট হইবে।"

ভারতের মহামান্য প্রধান সেনাপতি বলেন, "অনেক গবেষণার পর স্থির হইয়াছে যে প্রোটিড্ (Proteid), শর্করা (carbohydrate)এবং চর্ব্বি (Fat) এই তিনটী জিনিষের উপযুক্ত পরিমাণে খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে নিহিত থাকার উপর শরীরের পুষ্টীসাধন নির্ভর করিলেও ভিটামিন না থাকিলে ঐ কার্য্য নিষ্পন্ন হয় না।" তবেই দেখা যাইতেছে যে ভিটামিন জিনিষটী শরীর গঠন ও সংরক্ষণ উভয় কার্য্যের জন্যই বিশেষভাবে প্রয়োজনীয়। Proteid, carbohydrate এবং fat এই তিনটী উপাদান উপযুক্ত পরিমাণে খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে থাকিবেই তদুপরে সে গুলি স্বাভাবিক হইবে এবং ভিটামিন যথেষ্ট পরিমাণে নিহিত থাকিবে। তাহা না হইলে কোন খাদ্যদ্রব্যই হজম হইতে পারে না। উদাহরণ স্বরূপ দেখা যায় Gelatine নামক একটী Proteid আমরা হজম করতে পারি না এবং তাহা দ্বারা শরীর রক্ষা হয় না। প্রকৃতির (Natural) প্রদত্ত

জিনিষ সর্ব্বদাই বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে প্রস্তুত জিনিষ অপেক্ষা হিতকারী। একটী খাদ্যদ্রব্য রাসায়নিক কৌশলে ঠিক সেই জিনিষটী প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিলে প্রকৃতিদত্ত (Natural) পদার্থের ন্যায় কদাচ কার্য্যকরী হয় না; কারণ প্রকৃতি তাহার মধ্যে আর একটী জিনিষ (vitamine) এমনভাবে সংযোজন করিয়া দিয়াছে যাহা আজ পর্য্যন্ত বিজ্ঞানের কৌশলের বাহিরে।

বাজারে শিশুদিগের জন্য অনেক রকম খাদ্য (artificial food) বাহির হইয়াছে। Horlick's Malted Milk, Glaxo ইত্যাদি; কিন্তু কোনটীই মাতৃদুগ্ধ অথবা গোদুগ্ধের স্থান অধিকার করিতে সমর্থ হয় নাই। এই সমস্ত অপ্রাকৃতিক খাদ্য ব্যবহার করিয়া আমরা শিশুদিগের স্বাস্থ্য একেবারে নষ্ট করিয়া দিতেছি। আজকাল ঐ খাদ্যগুলি খাওয়ান একটী নেশা দাঁড়াইয়াছে। শিশুদিগের জনক, জননী ও অন্যান্য অভিভাবকদিগকে অনুরোধ করি তাঁহারা এই জিনিষগুলি ব্যবহার বন্ধ করিয়া দিন। শিশু মৃত্যু সংখ্যা ক্রমশঃই বাড়িয়া যাইতেছে। অন্যান্য অনেকগুলি কারণের মধ্যে এই Malted Milk একটী অন্যতম কারণ সকলে মনে রাখিবেন।

ইংলণ্ডে ১৯০৭ খৃষ্টাব্দে খাদ্য দ্রব্য সম্বন্ধে যে আইন পাশ হইয়াছে তদ্রূপ একটী আইন পাশ করা সঙ্গত। ঐ আইনের দ্বারা ইংলণ্ডের স্বাস্থ্য বিভাগের ডাক্তারদিগকে এইরূপ ক্ষমতা দেওয়া হইয়াছে যে তাঁহারা পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন যে বিদেশ হইতে যে সমস্ত খাদ্য-দ্রব্য সরবরাহ করা হয় সেগুলি মানুষের ব্যবহারোপযোগী কিনা। যে গুলি অব্যবহার্য্য সেগুলি নষ্ট করিয়া ফেলিবে অথবা একেবারে আমদানি বন্ধ করিয়া দিবে, আর এই ভারতবর্ষে কি হইতেছে? বিদেশী বাণিজ্যের একটী প্রধান কেন্দ্র হইয়াছে এই ভারতভূমি, যাহার যাহা ইচ্ছা অবাধে এখানে প্রেরণ করিতেছে, সেগুলি ব্যবহার করিয়া মানুষের স্বাস্থ্যহানী হইলে বণিকের কিছুই ক্ষতি নাই। শস্তার জিনিষ বাজারে কাটতি হইলেই তাহার লাভ। ইংলণ্ডের ১৯০৭ সালের আইনের ন্যায় একটী আইন আমাদের দেশে পাশ হইলে কতক পরিমাণে ভেজাল জিনিষের অবাধ আমদানি বন্ধ করা যায়। নচেৎ আমরা ক্রমশঃই ধ্বংশের পথে অগ্রসর হইতেছে।

ভারতবর্ষ গরীব দেশ, অল্পমূল্যে যে জিনিষ পাওয়া যায় লোক সমূহ তাহাই ক্রয় করিবে, অনুপকারিতা সকলে বুঝেনা। কি উপায়ে স্বাস্থ্য অটুট রাখা হয় এই জ্ঞান জনসাধারণের মধ্যে প্রচার করিতে হইলে বড় একটী Health organisation দরকার। সহরের ভিতর নানা স্থানে এবং সুদূর পল্লীগ্রামে এই প্রচার কার্য্যের জন্য উপযুক্ত সংখ্যক লোক নিযুক্ত করিয়া (Magic Lantern) এর সাহায্যে বক্তৃতা দিতে পারিলে কতক পরিমাণে কৃত কার্য্য হওয়া যায়। এই কার্য্য সুচারুরূপে নিষ্পন্ন করিতে হইলে যথেষ্ট অর্থ এবং উপযুক্ত কর্ম্মীর দরকার। দেশহিতকারী নায়কদিগের এই দিকে মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছি। জাতিকে প্রথমতঃ বাঁচিতে হইবে, এই জীবন মরণ যুগে কি পথ অবলম্বন করিলে জাতি সুস্থ শরীরে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারে, তাহা নির্দ্ধারণ করা দরকার।

গব্য ঘৃত এবং ভয়ষাঘৃত যদিচ রাসায়নিক বিশ্লেষণে দেখা যায় যে প্রায় একরকম উপাদানেই গঠিত এবং গুণও প্রায় সমান তত্রাচ গব্যঘৃত এতদ্

উভয়ের মধ্যে অধিক উপকারী, ইহা অস্বীকার করা যায় না। মাতৃস্তন্যের দুগ্ধ, গোদুগ্ধ, মহিষদুগ্ধ ইত্যাদি প্রত্যেকটীর মধ্যে যদ্যপিও Proteid, Lactose (carbohydrate), fat, salts and জল বর্ত্তমান আছে এবং প্রত্যেকটীর পরিমাণের মাত্রা বিভিন্ন মাত্র কিন্তু গুণ একরূপ নয়। গোদুগ্ধকে মাতৃস্তন্যের দুগ্ধের ন্যায় রাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা পরিণত করা যাইতে পারে কিন্তু তদ্বারা মাতৃদুগ্ধের ন্যায় কার্য্যকরী কদাচ হয় না। প্রকৃতির অনুকরণে প্রকৃতির কার্য্য সম্পন্ন হইতে পারেনা, সে চেষ্টা বৃথা। বর্ত্তমান যুগে খাদ্য জিনিষ খাটী প্রায়ই পাওয়া যায় না, প্রত্যেক জিনিষই ভেজাল, চাউল বাঙ্গালী জাতির প্রধান খাদ্য, কালের মহিমায় আমরা এক্ষণে বেশ উচ্চদরে পালিশ করা চক্চকে চাউল খাইতেছি। উহার ফলে চাউলের খোসার নিচে যে (Vitamin) থাকে তাহা একেবারেই দূর হইয়া যায়।

আমরা Starchটী মাত্র খাই। ঐ চাউল বর্ষাকালে সেত্‌সেতে গুদামে অনেকদিন মজুত থাকিলে উহার মধ্যে একরূপ পোকা জন্মায়। তাহা চক্ষে দেখা যায় না, অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে দেখা যায়। ঐ চাউল এবং ভেজাল তেল খাইয়া আমরা বেরীবেরী রোগাক্রান্ত হইতেছি। ঐ রোগে কয়েক বৎসর পূর্ব্বে এই কলিকাতা সহরে বহু লোকের প্রাণনাশ হইয়াছে। কলের পরিষ্কার ছাঁটা চাউলই সর্ব্বত্র প্রচলন, চাউল দেখিতে বেশ সুন্দর ভাতগুলি ধব্‌ধবে সাদা হয়। গৃহস্থ বাহিরের সৌন্দর্য্য দেখিয়াই মুগ্ধ। কি খাইতেছি তাহা চিন্তা করিয়া দেখিবার অবসর নাই। দেশে কল ছাইয়া পড়িয়াছে, পূর্ব্বকালের ঢেঁকির আর আদর নাই, নূতনের যুগ পুরাতন যাহা কিছু তাহা অবশ্য পরিহার্য্য। মৃত্যুর কবল হইতে রক্ষা পাইবার ইচ্ছা থাকিলে ঢেঁকি ছাটা চাউল এবং বিশুদ্ধ তৈল ব্যবহারের চেষ্টা করা প্রয়োজন।

কয়েক দিন পূর্ব্বে খবরের কাগজে পড়িয়াছি কলিকাতা corporation যাহাতে খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে ভেজাল বন্ধ হয় তাহা দূর করার জন্য বদ্ধ পরিকর হইয়াছে। এ এক শুভ প্রয়াস ; আশাকরি corporationএর এইরূপ ইচ্ছা কার্য্যে পরিণত হউক এবং দেশবাসী খাঁটী খাদ্য জিনিষ পাইয়া জীবন সংগ্রামে শক্তিবান হউক।

উপসংহারে আমি এই বলি যে কোন গৃহস্থই যেন এই Vegetable ঘৃত আর ব্যবহার না করেন। চিকিৎসার খরচ কমাইতে হইলে স্বাস্থ্য অটুট রাখিতে হইবে, একবার হৃত স্বাস্থ্য হইলে পুনরায় আর সম্পূর্ণ সুস্থ সবল প্রায়ই হওয়া যায় না। অতএব এক্ষণ হইতে সাবধান হউন।

ভারতবর্ষ সম্বন্ধে প্রকৃত সমস্যা।

মেজর জেনারেল জে, ডব্লিউ, ডি, মেগউ, মান্দ্রাজ রোটারি ক্লাবে সম্প্রতি একটী সভাতে ভারতের প্রকৃত সমস্যা সম্বন্ধে একটী সারপূর্ণ বক্তৃতা করেন। নিম্নে তাহার সারাংশ প্রদত্ত হইল। ভারতের সামাজিক ও আর্থিক অবস্থা আলোচনা কালে তিনি বলেন যে ভারতের প্রত্যেক নরনারী যাহাতে সুখে ও সচ্ছন্দে দীর্ঘায়ু হইয়া জীবন কাটাইতে পারে তাহার যথাসম্ভব সুবিধা দেওয়া দরকার। ইদানীং ভারতে যে সমস্ত শিশু জন্মগ্রহণ করে তাহার প্রত্যেকটী যতদূর বাঁচা উচিত তাহাপেক্ষা গড়পড়তা অন্ততঃ ২০।২৫ বছর কম বাঁচে এবং সে বাঁচা ও অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপরিপুষ্টতা ও ব্যাধি নিবন্ধন আরও কমিয়া যায়। প্রত্যেকেই ভারতে যে বিশেষ কোন কারণ এই অনিষ্টমূলে বর্ত্তমান তাহা স্বীকার করেন কিন্তু সেই সকল কারণ কি এবং তাহার দূরীকরণ কি ভাবে সম্ভব তৎসম্বন্ধে একমত নন। কেহ কেহ বলেন **রাজনৈতিক** উপায়ে এই সমস্যার সমাধান হওয়া সম্ভব; তাঁহাদের মতে যদি একই প্রকারের শাসনপ্রণালী,যাহা প্রত্যেক নরনারী গ্রহণ করিতে ইচ্ছুক ও যাহা পৃথিবী মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ও সর্ব্বোৎকৃষ্ট প্রবর্ত্তিত হয় তাহা হইলেই হইল। কাহারও মতে **আর্থিক** সচ্ছন্দতা হইলে এই সমস্যার নিরাকরণ হইতে পারে; আর্থিক সচ্ছন্দতা লাভের নানা রকমের উপায় নির্ণীত হইয়াছে যথা; শিল্পাদি নানারূপ কারুকার্য্যের রক্ষণ ও নিরাপদ করণ স্বাধীন বাণিজ্য, টাকার মূল্য, ১ শিলিং ৪ পেন্স স্থায়ীভাবে ধার্য্য করা, চরকার ব্যবহার ইত্যাদি কিন্তু কোনটীই জীবন মরণ ব্যাপারে সম্যক রূপে সাহায্য করিতে সমর্থ নয়। **ধর্ম্মসম্বন্ধীয়** নিরাময় বিষয় যাহা রাজনৈতিক ব্যাপারে বলা হইয়াছে তাহা প্রয়োজ্য। এতৎসম্বন্ধে নিশ্চয় রূপে বলা যাইতে পারে যে আমরা যে বিষয় অবতারণা করিয়াছি তাহা ধর্ম্ম দিয়া নিরাময় হইবার নহে শিক্ষা দ্বারা নিরাময় করিবার বহুবিধ চেষ্টা হইয়া গিয়াছে। গত কয় বৎসর ধরিয়া খুব বিশদাকারে ব্যয়বাহুল্য ভাবে শিক্ষার ব্যবস্থা করা হইয়াছে কিন্তু তাহাতে দেখা গিয়াছে যে রোগ নিরাময় না হইয়া বরং রোগী পূর্ব্বাপেক্ষা আরও খিট্‌খিটে হইয়াছে। রোগীকে দুঃখসুলভ শান্তি হইতে জাগরিত করা ভাল হইতে পারে কিন্তু তাহাতে অস্থিরচিত্ততা বা মস্তকলঘুতা আনয়ন করিলে চিকিৎসায় যে খুব সুফল ফলিয়াছে এমন বলা যায় না। জাতি বর্ণ উঠাইয়া দিয়া **সামাজিক** হিসাবে রোগ সারিয়াছে বা সারাইবার অনেক চেষ্টা হইয়াছে ইহাও খুব জোরের সহিত বলা চলে না। অবশেষে **ভেষজ নিরাময়** সম্বন্ধে দেখা যাউক ভিষক্‌গণ কি করিয়াছেন বা করিতে পারেন। ভিষকগণ বলেন যে ভারতের লোকের আয়ু মোটামুটী অন্ততঃ বিশ বছর বৃদ্ধি করা যাইতে পারে এবং তাঁহারা গত শতাব্দীর ভিতর যে সমস্ত দেশে প্রকৃত ২০ বৎসর পরমায়ু বৃদ্ধি করাইতে কৃতকার্য্য হইয়াছেন সেই সমস্ত দেশের দিকে লক্ষ্য করিতে বলেন। তাঁহারা বলেন অন্যান্য দেশে যে তাঁহারা সমর্থ হইয়াছেন এবং ভারতে সমর্থ হন নাই তাহার কারণ এ নয় যে ভারতে ইহা একে-

বারে অসম্ভব তবে যে উপায়ে অন্য দেশে কৃতকার্য্য হইয়াছেন সে উপায়ে এখানে কৃতকার্য্য হওয়া শক্ত। ভারতে রোগও যত মৃত্যুহারও সেই অনুপাতে খুব বেশী; এই সব কারণে ভিষক্‌গণ ও স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণ বলেন যে ভারতে কৃতকার্য্য হওয়া দুরূহ ও জটিল এবং আরও বলেন ঝাঁকরে রোগ নিদর্শন পূর্ব্বক রামের গুলি বা শ্যামের আরক খাওয়ালে চলিবে না।

তিনি বলেন যে এক এক করিয়া যতগুলি নিরাময় হইবার পন্থা তাহা আলোচনা করিয়া দেখা গেল। বিশেষ শিক্ষাদানের উপকারিতা সম্বন্ধে যাহা বলিয়াছেন তাহা এই ঃ—তাহাদের এরূপভাবে শিক্ষা দেওয়া দরকার যাহাতে তাহারা নিজেদের প্রদেশগুলির নানা উপায়ে আহারীয় উপকরণের বৃদ্ধি করিতে পারে। প্রতিষেধ্য রোগগুলির হাত হইতে কিরূপে নিস্কৃতিলাভ করা যায় তাহার সম্যক জ্ঞানার্জ্জন করিয়া সেই সমস্ত রোগ হইতে নিজেদের দূরে রাখিয়া শারীরিক উন্নতি অবলম্বনপূর্ব্বক স্বাস্থ্য ও অর্থ উপার্জ্জন করিতে পারে। কৃষিকার্য্যের ও শিল্পাদির নিয়ত উন্নতিশাল উপায় সকল শিক্ষা করিয়া যাহাতে প্রচুর শস্য উৎপন্ন হয় ও লাভবান শিল্পাদির প্রচলন হয় তাহার উপায় অবলম্বন করা। পুরাতন কুসংস্কারাচ্ছন্ন রীতি, পদ্ধতি ও নৈতিক এবং অর্থসম্বন্ধীয় প্রথাসকল দূর করিতে কৃতসঙ্কল্প হওয়া। এই সঙ্গে কিন্তু তাহাদের এটাও মনে রাখা নিতান্ত দরকার যে যে সমস্ত উপায় বলা হইল তজ্জাত যে সকল সুবিধা বা উপকারিতা তাহা সমস্ত নষ্ট হইবে যদি বংশবৃদ্ধি বন্ধ করা না যায়। যে সকল দেশ এই সমস্ত উপায়োদ্ভূত সুবিধা ভোগ করিয়া আজ পৃথিবীর সমক্ষে উন্নত ও অগ্রগণ্য তাহারা বংশবৃদ্ধি নিরোধ বা হ্রাস করিবার পক্ষপাতী। ঐ সকল দেশের যুবকগণকে রীতিমত ভাবে শিক্ষা দেওয়া হয় যে যতক্ষণ তাহারা নিজেদের পরিবারবর্গের প্রতিপালন করিতে সক্ষম না হয় ততক্ষণ তাহারা বিবাহ করিবার উপযুক্ত নহে। যুবতীদিগকেও অধিকাংশ সময়ে নিজেদের প্রতিপালন নিজেদের উপরে যথাসম্ভব শিক্ষকতা দ্বারা বা অন্য উপায়ে যাহাতে রাখিতে পারে তাহাও শিখান হয়। অনেক যুবতী এইভাবে চিরকুমারী থাকিয়াও সুখী এবং সমাজের একটী দরকারী অঙ্গরূপে পরিগণিত হয়। তাহারা অর্থাৎ সেই সকল উন্নতিশীল দেশের লোকেরা নিজেদের জীবন এরকমভাবে গঠন করে ও পরিচালিত করে যে জীবনের যাহা কিছু সুখকর ও আনন্দদায়ক তাহার উপভোগ হইতে বিরত হয় না। ইহার সার এই যে পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর প্রভুত্ব করা বা গোলামী করা—এই দুইটীর মধ্যে যে যেরূপ মনোনয়ন করিবে তাহাকে তদ্রূপভাবে নিজের জীবন গঠিত করিতে হইবে। বরাতের দোহাই দিয়া নিশ্চিন্তভাবে কালক্ষেপ করা এক ভারতবর্ষেই দেখিতে পাওয়া যায়। সুতরাং অন্য দেশে বিশেষতঃ উন্নতদেশের লোকেরা স্থির করিতে পারে না যে ভারতে উন্নতি কিরূপে সম্ভব? ইহার উত্তর কেবল সুশিক্ষা -সুশিক্ষা দ্বারা যুবক যুবতীদিগকে উন্নত করিতে হইবে। পুঁথিগত বিদ্যা যাহা স্কুল ও কলেজের পাঠ্য পুস্তকে নিহিত আছে, সে বিদ্যাশিক্ষায় বিশেষ সুফল পাইবার সম্ভাবনা নাই তবে সেই শিক্ষা যুবকযুবতীদিগকে দিতে হইবে যাহা তাহাদের ভবিষ্যৎ বংশধরগণের উন্নতির ও সুখের কারণ হয়। যে পদ্ধতি শিক্ষা করিলে উক্তরূপ ফল আশা করা যায় তাহা পূর্ব্বে কথিত হইয়াছে।

ইহার পূর্ব্বে একবার শিক্ষা প্রসঙ্গে ডাঃ মেগউ বলিয়াছিলেন যে এই সমস্যার সমাধান করিতে হইলে একটী তদন্ত সমিতির (Enquiry commission) দ্বারা তত্ত্বাবধান করান দরকার। আমার মনে হয় কোন বিষয়ের বিশেষজ্ঞ দ্বারা উক্ত তদন্ত সমিতি গঠন না করিয়া অধিকাংশ সভ্য সাধারণ ভাবে শিক্ষিত হইলেই যথেষ্ট। সেই সেই সভ্যেরা নানা ভাবে ও নানা দিক দিয়া এই প্রশ্ন আলোচনা করিবেন। এই প্রশ্নে যে শুধু স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় তাহা নহে; ইহা কৃষি, পশুচিকিৎসা, শিল্প; অর্থনীতি শিক্ষা সামাজিক বিজ্ঞান রাজনীতি ধর্ম্ম ও অন্যান্য বিষয় সম্বন্ধীয় অতএব ইহা খুব সরল বা সামান্য নহে। শত শত বৎসর ধরিয়া যে পদ্ধতি অনুসারে শিক্ষা দেওয়া হইয়াছে সেই পদ্ধতি অবলম্বন করা হইয়াছে এবং তাহা অপরিবর্ত্তনীয় ইহা বলিলেই যথেষ্ট হইল না; বরং ইহা স্থির করা সম্ভব এবং উচিত যে স্কুলে বা কলেজে কিরূপ পদ্ধতি অনুযায়ী শিক্ষা দেওয়া কর্ত্তব্য যে শিক্ষা বালক বালিকাদের ভবিষ্যত জীবনে কার্য্যোপযোগী হয়। বংশবৃদ্ধি নিরোধ সম্বন্ধে অন্যান্য পাশ্চাত্য দেশে যাহা করা হয় বা হইতেছে তাহার দায়িত্ব ভারতবর্ষের লোকেরা লইতে প্রস্তুত কিনা? ইহার উত্তরে ডাঃ মেগউ বলেন পাশ্চাত্য দেশ সমূহে বালকেরা এই সমস্ত শিক্ষা তাহাদের পরিবারবর্গের মধ্য হইতে পাইয়া থাকে; কিন্তু ভারতে শিক্ষার পদ্ধতি অন্যরূপ। এটুকু আশা করা অন্যায় নহে যে এই সব বিষয়ে শিক্ষা তাহাদের স্কুল হইতে হওয়া দরকার। এই বংশবৃদ্ধি নিরোধ সম্বন্ধে তিনি ইচ্ছা করিয়াই কোন কথা বলিতে চান নাই; কারণ অন্যান্য দেশে বংশবৃদ্ধি নিরোধ করিবার কোন পন্থা অবলম্বন না করিয়াই তাহারা এই সমস্যার সমাধান করিতে পারিয়াছে।

সর্ব্বশেষে তিনি বিবাহ বয়স সম্বন্ধে বলেন যে হিন্দু দিগের মধ্যে ধর্ম্মের দোহাই দিয়া যে অল্প বয়সে বিবাহ হয় বলিয়া অনেকের বিশ্বাস তাহা সম্পূর্ণ ভূল। তিনি জানেন যে যে বয়সে সহবাস হওয়া উচিত তাহার তদন্ত সমিতির নিকট অনেক গোঁড়া হিন্দু অধিক বয়সে সহবাস হওয়া প্রার্থনীয় বলিয়া সাক্ষ্য প্রদান করিয়াছেন। অনর্থক গোঁড়া হিন্দুদিগের এ বিষয়ে যে লোকে সন্দেহের চক্ষে দেখে তাহা নয়; বরং তাহাদের মত পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক বদলাইয়াছে ও উন্নত ভাব ধারণ করিয়াছে, এ কথা বলা যাইতে পারে।

সহবাস সম্মতির বয়স।

ডাঃ শশীকুমার সেনগুপ্ত বিএ, এল্, এম্, এস।

কয়েক মাস পূর্ব্বে আমি কলিকাতার অধিকাংশ স্ত্রীরোগ চিকিৎসকদিগকে ও বাঙ্গলার ধাত্রীবিদ্যা বিষারদদিগকে সহবাসবিধি অর্থাৎ কত বয়সে সহবাস করা উচিত এতৎসম্বন্ধে তাঁহাদের মতামত জিজ্ঞাসা করি। ইহা দ্বারা চিকিৎসাসম্বন্ধীয় মাসিক পত্রগুলিতে ও সাধারণ মাসিক পত্রগুলিতে এবং খবরের কাগজে তাহাদের মতামতের জন্য পাঠাই। লেডি মুখার্জ্জিকে (যিনি এ্যালবার্ট হলে স্ত্রীলোক দিগের অধিবেশনে সভাপতি ছিলেন) ও লেডি মিত্তিরকে এবং অন্যান্য ভদ্রমহোদয় ও ভদ্র মহিলাদের ও ইহার নকল পাঠান হয়। প্রশ্নটী নিম্নে লিখিত হইল ঃ—

"সার এচ্ এস্ গৌর মহোদয়ের বিল অনুযায়ী যাঁহারা তাঁহাদের স্ত্রীর চতুর্দ্দশ বৎসর বয়সে সহবাস করিয়াছেন তাঁহাদের আইনানুযায়ী দণ্ডনীয় করিতে হইলে যাঁহারা ফৌজদারী দণ্ডবিধির সাহায্য লইতে চান তাঁহাদের প্রমাণ করিতে হইবে যে ঐরূপ সহবাস বিপজ্জনক এবং তাহাতে নিশ্চয়ই গর্ভ হইবে এবং পঞ্চদশ বৎসরে যদি সেই বালিকা মাতা হয় তাহা হইলে মাতার ও নবজাত শিশুর নিশ্চয়ই জীবন সংশয়; জ্ঞানতঃ স্বামী এইরূপ সহবাসে তাহার স্ত্রীর জীবন বিপন্ন করিয়াছে কিম্বা স্বামী এইরূপ কার্য্যের স্বাভাবিক ফল কি হইতে পারে তাহা জানে এইরূপ আশা করা যায় তথাপি যখন এরূপ করিয়াছে তখন সেজন্য সে দায়ী"

"আমাদের মনে হয় যদি এইগুলি প্রমাণ না করা যায় তাহা হইলে সেই প্রমাণাভাবে স্বামীকে ২ বৎসর সশ্রম কারাবাসে দণ্ডনীয় করা কিম্বা স্বামী ব্যতীত অপর লোককে ১০ বৎসরের সশ্রম কারাবাসে দণ্ডনীয় করা হাস্যজনক ব্যাপার যেহেতু ডাঃ গৌরের নির্দ্দিষ্ট বয়সের পূর্ব্বে সহবাস করার অপরাধে অপরাধী; কতকটা ঘুসি উঠাইয়া আঘাত না করিয়া বা প্রকৃত পক্ষে হত্যা না করিয়া কোন লোককে হত্যার অপরাধে অপরাধী করিলে যেরূপ এও তদ্রূপ।"

"জন সাধারণের ভুল ধারণা যে ইহার সপক্ষে অকাট্য ডাক্তারী প্রমাণ সকল বর্ত্তমান এবং তাহারা এতৎসম্বন্ধে বিশ্লেষণ গুলিকে বৈজ্ঞানিক প্রমাণ বলিয়া মনে করে। আমরা প্রত্যেক লোককে কি ডাক্তার কি অন্য ব্যবসায়ী মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যু সম্বন্ধে অন্য যা তা' উপায়ে বিচার না করিয়া, বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিচার করিতে বলি। প্রমাণ দিবার কালে পর্য্যবেক্ষণ বহির্ভূত প্রমাণগুলি না হয় তাহার উপর লক্ষ্য থাকা দরকার। এই পত্র সংলগ্ন যে বিবরণ পত্র (form) দেওয়া হইল তাহা যথাযথ ভাবে লিখিয়া পাঠান প্রয়োজন; শিশু বিবাহ যে সমস্ত পরিবারের মধ্যে প্রচলিত সেইরূপ অনেকগুলি পরিরারের ও যে সমস্ত বাঙ্গালী পরিবারের মধ্যে শিশু বিবাহ নাই সেই সমস্ত পরিবারের ইতিহাস মধ্যে পর্য্যবেক্ষণ মূলক ইতিহাস দ্বারা তুলনা করা; একদিকে অন্নাভাব অজ্ঞানতা এবং অপরদিকে বাল্য-বিবাহ এই দুইটীর মধ্যে কোন্‌টী মাতৃমৃত্যু ও শিশু-মৃত্যুর জন্য বেশী দায়ী তাহার যথাযথ ধারাবাহিক হিসাব (statistics) লওয়া দরকার। ইহা দ্বারা

ম্যালেরিয়া ও ক্ষতযোনী এবং প্রদরাদির সহিত বাল্যবিবাহ জনিত শিশুমৃত্যু ও মাতৃমৃত্যুর তুলনা দরকার।"

"যে কোন লোকের মত-তা তিনি যত বড়ই হন্ না কেন—তাহা মেনে লওয়া বা তিনি বলিয়াছেন বলিয়াই যে তাহা ধ্রুব সত্য বলিয়া আমরা স্বীকার করিতে বাধ্য তাহা নহে; যতক্ষণ তাহার সত্যতা সংখ্যার দ্বারা, ঘটনা দ্বারা কিম্বা যথাযথ প্রমাণ দ্বারা ধার্য্য না হয়। সর্ব্বাপেক্ষা রহস্যজনক ব্যাপার তখনি আমাদের গোচরে আইসে যখন কোন ব্যক্তি ২।১টী ব্যাপারে বিপজ্জনক ঘটনা দেখিয়াছেন বলিয়া প্রমাণ দেন এবং অপর ব্যক্তি তাহার যুক্তির বিরুদ্ধে দেখান যে বিপদের কোন আশঙ্কা না হইয়া অনেক ক্ষেত্রে মা ও শিশু বেশ ভালই থাকে এবং আছে। তাঁহারা ভুলে যান যে অল্প বয়সে মা হওয়া বা বেশী বয়সে মা হওয়া এতুটীর মধ্যে অন্যান্য অবস্থা সমান থাকিলে অনেকগুলি এই দুই রকম মার হিসাব না রাখিলে সুবিচার হওয়া সম্ভব নয়। এরকম ভাবে হিসাব রাখা যদি অসম্ভব হয় তাহা হইলে দুইটীর মধ্যে কি কি পার্থক্য এবং কোথায় প্রভেদ তাহা হইতে বিচার করিতে হইবে।"

"চিকিৎসক বা সাধারণ সংস্কারকগণ সহবাস তদন্ত সমিতিকে কি আবশ্যকীয় প্রমাণ সকল দিতে রাজি আছেন?"

'ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল গেজেট' 'কলিকাতা মেডিক্যাল ক্লাব' 'বসুমতী, এবং ২।১জন ভদ্রলোক ব্যতীত আর কেহ আমার উপরি উক্ত বিতর্কের জবাব দেওয়া বা দৃষ্টিপথে আনা সমীচীন মনে করেন নাই।

ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল গেজেটের সম্পাদক আমাকে এই বলিয়া উত্তর দেন যে বর্ত্তমান সময়ে এই সহবাস সম্বন্ধে বয়স লইয়া যে আলোচনা চলিতেছে তাহাতে ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল গেজেটের লেখায় যে বিশেষভাবে কিছু লাভ হইবে এমন আমাদের মনে হয় না।

কলিকাতা মেডিক্যাল ক্লাব-ধাত্রীবিদ্যায় পারদর্শী ও স্ত্রীরোগ চিকিৎসক ও অপর চিকিৎসকদের লইয়া একটী তদন্ত সমিতি প্রকৃত তথ্য নির্দ্ধারণ কল্পে গঠন করেন। উক্ত সমিতির বিবরণ নিম্নে দেওয়া হইল। ডাঃ সুন্দরী মোহন দাস ও ডাঃ নরেন্দ্র নাথ বোস উক্ত সমিতির কোন সভায় যোগদান করেন নাই এবং বিবরণীতে স্বাক্ষর দিবার অপক্ষপাতিত্ব হেতু ক্ষমা চাহেন।

"আমরা কলিকাতা মেডিক্যাল ক্লাব নিযুক্ত সহবাস সমিতির সভ্যগণ উক্ত প্রশ্নের তথ্য নিরূপণ করিতে যে সিদ্ধান্তে উপস্থিত হইয়াছিলাম তাহার বিবরণী কতকগুলি প্রস্তাবাকারে প্রত্যার্পণ করিতেছি"

"১ম প্রস্তাব। সমিতির মতে বালিকার পূর্ণযৌবনাবস্থা প্রাপ্তির পর তাহার সহিত সহবাস, বালিকার পক্ষে বিপজ্জনক নহে যদি দুজনকার মধ্যে কোনরূপ অসমতা না থাকে।

"২য়। বাঙ্গালী বালিকারা সাধরণতঃ ১১ বৎসর হইতে ১৩ বৎসর মধ্যে পূর্ণযৌবনা হয়।

"৩য়। বালিকা কত বয়সে প্রথম গর্ভবতী হইয়া সন্তানের মাতা হইলে উক্ত বালিকার বা তাহার সন্তানের জীবন সংশয় হইবার সম্ভাবনা (১৫ বৎসর, ১৬ বৎসর কিম্বা আরও পরে) থাকে না তাহা গৃহস্থ বাড়ীর তালিকা ধরিয়া হিসাব না থাকার দরুণ নিশ্চয়ভাবে স্থির করা কঠিন। বর্ত্তমান রীতি ও পদ্ধতি অনুসারে হাঁসপাতালের হিসাবে বাঙ্গালী মেয়েদের যতগুলি প্রসব হয় তাহার মধ্যে অধিকাংশ

মেয়ে অত্যন্ত কষ্ট পায় যাহা অনুপাতে প্রকৃত অনেক কম যদি সমস্ত প্রসবগুলি একত্রিত করা যায় এবং বিলাতী প্রথানুযায়ী যদি বাঙ্গালী মেয়েরা সকলেই হাঁসপাতালে প্রসব হয়।

"৪। যথেষ্ট সংখ্যায় ত্রই সকল প্রসূতির তালিকার অভাবে উক্ত সহবাস তদন্ত সমিতি বালিকা বয়সে বিবাহ ও বালিকা বয়সে মাতা হওয়ার শিশু সম্বন্ধে ও মাতৃসম্বন্ধে যে কুফল (অসুস্থতা জনিত বা মৃত্যু হওয়ার দরুণ) তাহার তুলনায় দারিদ্র ম্যালেরিয়া, উপদংশ বা প্রমেহ জনিত পীড়া' গর্ভাবস্থায় প্রসবকালীন ও প্রসূতি অবস্থায় সুস্থতার জন্য যে সমস্ত নিয়ম পালন করা কর্ত্তব্য তাহার অমান্য হেতু বা অজ্ঞানতা নিবন্ধন যে কুফল এই দুইটী বিষয় সম্যক বিচার করিতে অসমর্থ।

"৫। উক্ত ৪র্থ দফার হেতু সহবাস তদন্ত সমিতি চিকিৎসা শাস্ত্র হিসাবে সার এচ. গৌরের সহবাস সম্মতি আইনের বর্ত্তমানে কোন আবশ্যকতা আছে কি না তাহা বলিতে অপারগ।

"৬। উক্ত সহবাস তদন্ত সমিতি ক্লাবের কার্য্যকরী সমিতি কে অনুরোধ করেন যে সরকার বাহাদুর কে ও এতৎসংক্রান্ত ব্যবস্থাপক সমাজকে বলিতে যে অধিকাংশ বেসরকারী বিশেষজ্ঞ দ্বারা গঠিত একটী কার্য্যনির্ব্বাহক সমিতি (commission) করিতে। সেই সমিতি সাক্ষ্য ও ধারাবাহিক হিসাব (statistics) সংগ্রহ পূর্ব্বক পূর্ব্বকথিত আলোচ্যবিষয়ের প্রত্যেক দফা বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিচার করিয়া যে সিদ্ধান্তে আসিবেন সেই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী সহবাস সম্মতি আইন বিধিবদ্ধ হওয়া উচিত; সার এচ, এস্, গৌর যে খসড়া প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আইনে পরিণত হইবার পূর্ব্বে সরকার (Government) নিযুক্ত Commisson এর মতামত বিবেচনা করিয়া দেখা উচিত। ইতি—

জে, সি, চ্যাটার্জ্জি
বামন দাস মুখার্জ্জি
সচীন্দ্র নাথ মৈত্র
সুরেশ চন্দ্র চ্যাটার্জ্জি
সুবোধ কুমার লাহিড়ি
সুরেশ চন্দ্র সরকার
কে. আহম্মদ।
১৯।১২।২৮

আমি উপরিউক্ত প্রস্তাবগুলির মধ্যে শেষের চারটী (৩-৬) প্রস্তাব সমর্থন করি।

সতী নাথ বাগ্‌চী।

নিখিল ভারত চিকিৎসা সম্বন্ধীয় সভা, যাহার অধিবেশন গত বড় দিনের ছুটীর সময় বসিয়াছিল তাহা অল্প লোক সমাগমের ভিতর নিম্নলিখিত প্রস্তাবগুলি গ্রহণ করিয়াছিল।

"শিশুর মঙ্গলের জন্য ও মাতার স্বাস্থ্যের জন্য এই সভার জোরের সহিত মত যে ২৫ বৎসর বয়সের কম পুরুষ ১৬ বৎসর বয়সের কম স্ত্রীর সহিত সহবাস করা বৈজ্ঞানিক কারণে অবিধেয় ও অবাঞ্ছনীয়" (N B. প্রকৃত বয়স সম্বন্ধে কতক সন্দেহ ছিল, ডাঃ গণনাথ সেনের সংশোধিত প্রস্তাব গ্রাহ্য হয়)।

সভাতে কি হইয়াছিল তাহা চিকিৎসা সম্বন্ধীয় মাসিকপত্র রিভিউ অফ রিভিউস্ (Review of Reviews) কে বর্ণনা করিতে দেওয়া হউক।

১৯২৮ সালের নিখিল ভারত চিকিৎসক সম্মেলনের অধিবেশনে সমবেত অধিকাংশ চিকিৎসকেরা যাঁহাদের সহবাস সম্মতি বিষক ব্যাপারে ভাল মন্দ

বিশেষ ভাবে আলোচনা করা উচিৎ ছিল তাঁহারা একদম চুপচাপ থাকিয়া, যেন তাঁহাদের ইহাতে কোন সংশ্রব নাই হঠাৎ কর্ত্তব্যনিষ্ঠ ও দায়িত্ব জ্ঞান বিশিষ্ট হইয়া উঠিলেন এবং উক্ত বিলটীর খুব শীঘ্র ও আন্তরিকতার সহিত সমর্থন করিলেন কখন? না যখন সভা প্রায় শেষ হইয়া গিয়াছে ও অল্প সংখ্যক, লোক যাঁহারা উক্ত সংস্কার করিতে খুব পক্ষপাতী তাহারা অবশিষ্ট আছে এবং অধিকাংশ সভ্যেরা সহরের অপর স্থানে (Bose Institute) বক্তৃতা শুনিতে চলিয়া গেছেন।"

সভাতে এই বিষয়ের একটীও রচনা পাঠ করা হয় নাই এবং যাঁহারা উক্ত প্রস্তাব সমর্থন করিয়াছেন তাঁহাদের সভাতে পুনঃ পুনঃ অনুরোধ করা সত্ত্বেও এতৎসম্বন্ধে কোন বৈজ্ঞানিক গবেষণামূলক তত্ত্ব লিখিয়া বাহির করেন নাই বা ছাপান নাই।

আমি আপনাদের কাগজে কি ইহা ছাপাইবার স্পর্দ্ধা রাখিতে পারি ও এই ভদ্রলোকদিগের মনোযোগ আকর্ষণ করিতে পারি এবং এতৎসম্বন্ধে তাঁহাদের মতামত লিখিয়া ছাপাইবার জন্য অনুরোধ করিতে পারি?

আমি জানিনা কি ক'রে এরূপ একটী সম্পূর্ণ ভাবে বৈজ্ঞানিক প্রশ্ন ২১৪ জনের ভোটের উপর মীমাংসিত হইতে পারে এবং যাঁহারা এই মত বৈজ্ঞানিক ভাবে সমর্থন করেন তাঁহাদের মানসিক ভাব বিচার করিবার জন্য ছোট বৈজ্ঞানিক গণ্ডী হইতে বৃহত্তর বৈজ্ঞানিক গণ্ডীর ভিতর ছাড়িয়া দিলাম।

ব্যায়াম।

রায় বাহাদুর শ্রীযুক্ত চারু চন্দ্র মুখোপাধ্যায় B. A., C. S.
[Deputy Commissoner.]

গত শ্রাবণ মাসের "স্বাস্থ্যে কবিরাজ ইন্দুভূষণ সেন মহাশয় শক্তিচর্চ্চা শীর্ষক যে সারগর্ভ প্রবন্ধ লিখিয়াছেন সেই সম্বন্ধে সামান্য আলোচনা করা কর্ত্তব্য মনে করিলাম। ব্যায়াম সম্বন্ধে আমার বলিবার অধিকার এই যে আমি দশ বৎসর বয়স হইতে ত্রিস বৎসর বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত ফুটবল, হকি খেলিয়াছি। বাল্যাবস্থায় কুস্তি ও (Gymnastics) ও করিয়াছি, এবং ১৮ বৎসর বয়স হইতে আজ পর্য্যন্তও টেনিস্ খেলিতেছি। মাননীয় কবিরাজ মহাশয় ব্যায়ামের আবশ্যকতা যাহা নিখিয়াছেন তাহা সত্য। কিন্তু শুধু মাংশপেশীর পরিপুষ্টি সাধনই ব্যায়ামের প্রধান উদ্দেশ্য হওয়া উচিত নয়। মাংসপেশীর অতিরিক্ত পুষ্টি সাধন করিলে পেশল মহাকায় প্রস্তুত হইবে। কিম্বা ব্যায়ামের দ্বারা শুধু কোন একটী অঙ্গের পরিপুষ্টি সাধন করাও উচিত নয়। যাহাতে সর্ব্বাঙ্গের পরিপুষ্টি সাধন হয়, এইরূপ ব্যায়ামই শ্রেষ্ঠ। পশু পক্ষীরা সভাবতঃই অন্বেষণের জন্য ব্যায়ামে নিরত। অসভ্য মনুষ্য জাতিও সেই কারণে শিকারে প্রবৃত্ত হইয়া পরিশ্রম করে। কৃষক, শ্রমিক এবং কারখানার শিল্পিদের কার্য্য উপলক্ষে স্বভাবতঃই পরিশ্রমি হয় সুতরাং তাহাদিগের ব্যায়ামের আবশ্যক হয় না। ভদ্র

লোকদিগের ভিতর যাঁহাদিগের কর্ম্মোপলক্ষে কায়িক পরিশ্রম হয় না, তাঁহাদের পক্ষেই ব্যায়াম বিশেষ আবশ্যক। আমাদের দেশে পাঠ্যাবস্থায় ব্যায়াম চর্চ্চা থাকে কিন্তু ছাত্রজীবন শেষ হইলেই আমরা ব্যায়াম করিতে কুণ্ঠীত হই।

একদিকে যেরূপ ব্যায়াম না করিলে মাংশপেশী সকল অসম্যক্‌রূপে পরিপুষ্টি লাভ করে এবং আভ্যন্তরিক ইন্দ্রিয়সকল নিস্তেজ ও জড়ীভূত হইয়া যথাযথরূপে কার্য্য করিতে পারে না, সেইরূপ অতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে হৃৎপিণ্ড, ফুস্‌ফুস্‌ মুত্রাশয় প্রভৃতি যন্ত্রের উপর অতিশয় পরিশ্রম হয় এবং এই যন্ত্রগুলির উৎকট ব্যাধি হইতে পারে। আমাদের দেশে ছাত্রদিগের ভিতর ফুটবল খেলা যেরূপ প্রচার হইয়াছে ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য কিন্তু তদনুযায়ী উন্নতি লাভ করে নাই। আমাদের দেশ গ্রীষ্মপ্রধান। ফুটবল সাধারণতঃ এপ্রিল মাস হইতে জুলাই মাস পর্য্যন্ত খেলা হয়। এই সময়ে অতিশয় গ্রীষ্মের দরুণ বালকদিগের আহার করিবার ক্ষমতা কমিয়া যায় এবং সারবান খাদ্যের পরিবর্ত্তে ঘোল, সরবত ইত্যাদি তরল খাদ্যেরই প্রভাব বেশী হইয়া উঠে; ফলে শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সেই সময় ফুটবল কিম্বা হকির ন্যায় অতিরিক্ত পরিশ্রম যুক্ত ব্যায়ামে যুবকদিগের স্বাস্থ্য যথেষ্ট হানি হয়। খেলিতে খেলিতে কিম্বা খেলা শেষ হইতে না হইতে অনেকেই বরফযুক্ত লেমোনেড্‌ ইত্যাদি পান করেন। পরিশ্রম করিরা পাকস্থলি উষ্ণ হইয়া উঠে এবং সেই সময় হঠাৎ শীতল জল পান করিলে পাকস্থলির ঘোর অনিষ্ট সাধন হয়। ইহার জন্যই বোধ হয় ছাত্রদিগের ভিতর এত অজীর্ণ রোগ দেখা যায়।

ইউরোপ এবং আমেরিকায় সচরাচর দৃঢ় মাংসপেশীযুক্ত বালক এবং যুবকেরা ফুটবল ও হকি খেলিয়া থাকে। এই ব্যায়ামগুলি অতিরিক্ত পরিশ্রম কারক কিন্তু ইউরোপ এবং আমেরিকায় ছাত্রেরা যথেষ্ট পরিমাণে মাংশ ভোজন করিবার জন্য তাহাদের পরিশ্রমের জন্য মাংসপেশীর যে ক্ষয় হয় তাহা সম্পূর্ণরূপে পূরণ হয়। আমাদের ছাত্রেরা মাংশ অত্যন্ত কম আহার করে। আমিসের ভিতর সামান্য একখণ্ড মৎস্য এবং শাকশব্জি আহার করিয়া অতিরিক্ত পরিশ্রম করিলে শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং সেই জন্যই বোধ হয় আমাদিগের যুবকদিগের ভিতর বলিষ্ট ও মাংশপেশী যুক্ত দেহ কম দেখা যায়। অতিরিক্ত পরিশ্রম করিয়া যে অবসাদ হয় তাহার ফলে মানসিক অবসাদ আসে এবং পাঠেরও যথেষ্ট হানি হয়। সকল ছাত্রের পক্ষেই ফুটবল কিম্বা হকির মত ব্যায়াম উপকারি হয় না। যাহারা কৃশ কিম্বা যাহাদিগের শরীর দুর্ব্বল কিম্বা হৃৎপিণ্ডের ব্যাধি আছে তাহাদের পক্ষে অতিরিক্ত পরিশ্রম বিশেষ অনিষ্টকর। ছাত্রজীবনে বেশীদূর ভ্রমণ, ছুটাছুটি, ড্রিল, মুলারের ব্যায়াম ইত্যাদি উত্তম বলিয়া মনে হয়। ভ্রমন এবং মুলারের ব্যায়াম বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত করিতে পারে এবং নিয়মিতরূপে করিলে শরীরে যথেষ্ট উপকার হয়। বিলাতি ব্যায়ামের মধ্যে টেনিস এবং ব্যাড্‌মিণ্টন্‌ সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম; এই দুইটীও বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত খেলিতে পারা যায়। সারকথা এই যে অতিরিক্ত পরিশ্রম সকলের পক্ষে ভাল নয় এবং পরিশ্রম করিলে মাংশপেশীর ক্ষয় নিবারণের জন্য মাংশ, ডাল, ছানা ইত্যাদি (Protien) জাতিয় খাদ্য বেশী করিয়া খাওয়া উচিত।

কবিরাজ মহাশয় স্ত্রীলোক দিগের ব্যায়াম সম্বন্ধে উপদেশ দিয়াছেন এবং বর্ত্তমান সময়ে মহিলা

দিগের জন্য ব্যায়ামাগার স্থাপনায় আনন্দ প্রকাশ করিয়াছেন। পূর্ব্বে স্ত্রীলোকগণ নদী এবং পুষ্করিণী হইতে জল আনিতেন গৃহে জাঁতা ঘুরাইয়া ডাল ইত্যাদি তৈয়ার করিতেন, ঢেঁকিতে চাউল কুটিতেন, শিলে মসলা বাটিতেন এবং আপন আপন ঘর ঝাঁট দিতেন, ইহাতে তাঁহাদের যথেষ্ট ব্যায়াম চর্চ্চা হইত এবং তাঁহাদিগের ভিতর যক্ষ্মা ও অন্যান্য রোগ কম দেখা যাইত। শিক্ষিতা রমণীগণের জাঁতা পিশিতে মসলা বাটিতে কিম্বা ঘর ঝাঁট দিতে উপদেশ দিলে পাপ হইবে। এ গুলি দারিদ্র শ্রেণীর স্ত্রীলোকেরা করিলে তাঁহাদের যথেষ্ট ব্যায়াম হইবে। উচ্চ শ্রেণীর মহিলারা যদি মুক্ত বায়ুতে ভ্রমণ করেন এবং গৃহের ভিতর মুলারের ব্যায়ামগুলি করেন তাহা হইলে যথেষ্ট উপকার পাইবেন।

একটী ছাত্রের বীরত্ব কাহিনী।

শ্রীগোপালচন্দ্র ঘোষ।

আজ যুবকদের নিকট আমাদের বন্ধু, 'বীর, দিগেন্দ্রচন্দ্র দে, কে পরিচিত করা একান্ত আবশ্যক মনে করিয়া আমি খুব সংক্ষেপে তাহার সম্বন্ধে কিছু বলিব। আমার বিশ্বাস যে প্রত্যেক যুবক যদি অন্ততঃ তাহাকে আদর্শ মনে করিয়া তাহার মত কার্য্য করে তবে তাহারা অচিরেই অন্ততঃ তাহার মত বীর হইতে পারিবে, এবং ইহাতে আমাদের বঙ্গ মাতার ও দুঃখ ও দৈন্যের সম্পূর্ণ অবসান হইতে পারে।

আমরা সাধারণতঃ দেখিতে পাই যে যাহারা কোন বিষয় খ্যাতিলাভ করিয়াছেন তাহারা তাহাদের খ্যাতির ভাগ অন্য লোককে দিতে চায় না, কিন্তু দিগেনের চরিত্র সম্পূর্ণ অন্যরূপ, অবশ্য এরকম যে অপর কেহ নাই তাহা বলিবার মতন সাহস আমার নাই। উহার বয়স এই ২৪ বৎসর। নিজেই অর্থোপার্জ্জন করিয়া বি, এ, পড়িতেছে এবং অনেক বাধা বিঘ্ন থাকা সত্ত্বেও তাহা ভয় না করিয়া দেশের জন্য এবং ব্যায়াম শিক্ষা বিস্তারের জন্য বহু চেষ্টা করিতেছে। বয়সের তুলনায় অনেক বীরোচিত কাজ করিয়াছে, তাহার মধ্যে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য এবং প্রশংসাযোগ্য ঘটনা উল্লেখ করিতেছি। প্রবেশিকা পরীক্ষার পূর্ব্বে একদিন এক ভদ্রলোক কয়েকজন স্ত্রীলোকসহ একখানা ঘোড়ার গাড়ী করিয়া যাইতেছিলেন কিন্তু বিধির বিচিত্র বশে হঠাৎ সেই গাড়ী রাস্তাচ্যুত হইয়া বিলের মধ্যে পড়িয়া গিয়াছিল, নিকটে অনেক মুসলমান চাষারা চাষ করিতেছিল তাহারা এ ব্যাপার দেখিয়া উপকার করা ত দূরের কথা আরও মনের আনন্দে খুব হাসিতেছিল, সৌভাগ্যবশত: দিগেন হঠাৎ তথায় উপস্থিত হইলে একাই সেই গাড়ীখানা উদ্ধার করিয়া স্ত্রীলোকসহ ভদ্রলোককে উদ্ধার করিয়াছিল।

প্রবেশিকা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া কলেজে ভর্ত্তি হইবার পূর্ব্বে স্থানীয় পালোয়ানদের সহিত কুস্তী ও লাঠি খেলায় উচ্চতম স্থান অধিকার করিয়া বিশিষ্ট ভদ্রলোকদের দ্বারা পুরস্কৃত হইয়াছিল।

কলেজে আই, এস, সি, পড়িবার সময় দিগেন

নারীরক্ষা সমিতির সাহচর্য্যে যে সমস্ত কার্য্য করিয়াছে তাহার মধ্যে কয়েকটী ঘটনা বিশেষ উল্লেখযোগ্য। ময়মনসিংহ সহর হইতে প্রায় দশ ক্রোশ দূরে নিভৃত একটী পল্লীতে তুস্টমণি দাসী নাম্নী জনৈকা হিন্দুরমণীকে কতকগুলি দুর্ব্বৃত্তদের কবল হইতে উদ্ধার করিতে যাইয়া সে প্রায় ২৫ জন অস্ত্রশস্ত্রধারী দুর্ব্বৃত্তদের দ্বারা আক্রান্ত হয়। দিগেনের বীরত্বে অনতিকাল বিলম্বে তাহারা পলায়ন করিতে বাধ্য হয়, সে পরে স্ত্রীলোকটিকে উদ্ধার করিয়া সেই দুর্ব্বৃত্তদিগকে আদালতের সাহায্যে কারাগারে প্রেরণ করিয়াছিল!

জয়কিশোরী নাম্নী জনৈকা তীর্থযাত্রীকে কতকগুলি পাষণ্ড রাস্তা হইতে অপহরণ করিয়াছিল, দিগেন কতিপয় শিষ্য সমভিব্যাহারে সেই তীর্থের স্বেচ্ছাসেবকের কার্য্যে নিয়োজিত হইয়াছিল। তাহারা দুর্ব্বৃত্তদিগের হস্ত হইতে সেই স্ত্রীলোকটিকে সে উদ্ধার করিতে যাইয়া প্রায় জন দস্যুর সঙ্গে যুদ্ধ করিয়াছিল, আনন্দের বিষয়, এই ক্ষেত্রেও দস্যুগণ পৃষ্ঠ প্রদর্শন করিতেও পরে শাস্তি ভোগ করিতে বাধ্য হইয়াছিল। এতদ্ভিন্ন নীরোদাসুন্দরী দেবী, অহল্যা দাসী, সৌদামিনী ঘোষ, সুমতী দেবী প্রভৃতি প্রায় ১৫।.৬জন নির্য্যাতিতা অসহায়া বঙ্গললনাকে উদ্ধার করিয়াছে, তাহাদের প্রত্যেকের ঘটনাই অতীব লোমহর্ষক, ইহাতে আমরা দিগেনের প্রচুর সৎসাহসের পরিচয় পাইতেছি। এই কার্য্য করিতে যাইয়া তাহাকে জমিদার হিন্দু মুসলমান দস্যুদের বিরাগভাজন হইতে হইয়াছিল এবং তাহারা উহার প্রাণ নাশের জন্য কয়েকবার চেষ্টা করিতেও ত্রুটি করে নাই একদিন দিগেন বাড়ীতে অনুপস্থিত থাকিলে, গভীর রাত্রে দুর্ব্বৃত্তগণ উহার বাড়ী ভস্মীভূত করিয়া দিয়াছিল।

দিগেন্দ্রচন্দ্র দে।

এই সমস্ত ঘটনা হইতে দিগেন বুঝিতে পারিয়াছিল যে আমাদের দেশে ক্ষাত্রশক্তির বড়ই অভাব এই অভাবটি অনুভব করিয়া সে অনতিবিলম্বে ময়মনসিংহে বিবেকানন্দ ব্যায়াম বিদ্যালয় নামে একটী ব্যায়ামশালা স্থাপিত করে। স্থানীয় জমিদারগণ ও ভদ্রলোকগণ তাহার এই মহৎ কার্য্যে সহানুভূতি প্রদর্শন করিয়া যথেষ্ট অর্থ সাহায্য করিতেছেন।

ঐ বিদ্যালয়ে ত্রিবিধ শিক্ষার ব্যবস্থা করা হই-

য়াছে, ধর্ম্ম শিক্ষার জন্য গীতা এবং বিবেকানন্দের পুস্তকাবলী, ধী শিক্ষার জন্য সুদক্ষ অধ্যাপকদের উপদেশ এবং ব্যায়াম শিক্ষার জন্য নিজেই শিক্ষার্থীদিগকে শিক্ষা দিতে আরম্ভ করে, দেখিতে দেখিতে ঐ বিদ্যালয়ের ১০টি শাখা পল্লীতে পল্লীতে স্থাপিত হয়।

এই কার্য্যে অনেক লোক তাহার বিরুদ্ধাচরণ করিতে প্রাণপণ চেষ্টা করিয়াছিল, সেই জন্য ঐ সমস্ত বিরুদ্ধকারী লোকদের সঙ্গে তুমুল যুদ্ধ করিতে হইয়াছিল।

এখন দিগেন বি. এ, পড়িবার সঙ্গে সঙ্গে কলিকাতায়ও অনেক কার্য্য করিতেছে। দক্ষিণ কলিকাতা সেবক-সমিমিতি, বাসন্তী শক্তি মন্দির, শিবাজী ব্যায়ামশালা স্বাস্থ্য-সমিতি প্রভৃতি ব্যায়াম শালায় জাতিধর্ম্ম নির্ব্বিশেষে শিক্ষা দিতেছে।

স্বর্গীয় দেশবন্ধু দাসের সহধর্ম্মিণীর নামানুসারে বাসন্তী শক্তি মন্দির নামক ব্যায়াম শালায় মেয়েদিগকে, ছোরা এবং অসি-চালনা শিক্ষা দ্বারা প্রকৃত বীরাঙ্গনা ও আর্য্যনারী করিতে শিক্ষা দিতেছে, এই মন্দিরের খ্যাতি এতই প্রসারলাভ করিয়াছে কলিকাতার অনেক ভদ্রলোক এখন তাঁহাদের মেয়েদিগকে ঐ শিক্ষা দেওয়ার জন্য দেখা করিতেছেন। আমায় মনে হয় যে মেয়েরা যদি এইরূপভাবে অসি-চালনা দ্বারা এবং শারীরিক শক্তি দ্বারা, তাহাদের মনে তেজের সৃষ্টি করিতে পারে, তবে প্রাচীন রাজপুত নারীদের মত পুরুষদের পার্শ্বে দাড়াইয়া দেশ ও আত্মমর্য্যাদা রক্ষার্থে দণ্ডায়মান হইতে পারিবে। দিগেন বলে "My mission is not to create dancing and playing girls but to produce Hindu Bellonas of Rajsthan."

এই সমস্ত ঘটনা হইতে আমরা তাহায় মানসিক শক্তি এবং সাহসের কিঞ্চিৎ পরিচয় পাইলাম, এতগুলি কাজ করিয়াও স্বোপার্জ্জিত, নিজের আহার ও অধ্যয়নের সমস্ত খরচ বহন করিয়া যে শারীরিক শক্তি ও সুগঠিত দেহ রাচিয়াছে তাহাতে এই বিরাট কলিকাতা নগরীর শত শত ব্যায়ামবিদ্‌দিগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিয়াছে, এখন তাহার শারীরিক শক্তির কিঞ্চিৎ পরিচয় দেওয়া আবশ্যক।

ময়মনসিংহে একদিন কলেজ হইতে প্রত্যাগমন কালে এক প্রকাণ্ড উন্মত্ত ষাঁড় ছাত্রদিগকে তাড়া করে, ছাত্রগণ প্রাণভয়ে ছত্রভঙ্গ হইয়া পলায়ন করে, ইহাতেও ষাঁড়ের গতি না থামিলে দিগেন তাহার শিং ধরিয়া নিমেষ মধ্যে ভূমিতলে ফেলিশা দিয়া কয়েকটি ঘুসি প্রদান করিয়া ছাড়িয়া দিলে, ঐ ষাঁড় উন্নত লাঙ্গুল অবস্থায় প্রাণ ভয়ে পলায়ন করে।

ইহা ব্যতীত ৩ খানা পর্য্যন্ত মটর গাড়ীর গতি রোধ—বুকের উপর ১০৮ মন পর্য্যন্ত ভার ধারণ. ১৷৷০ ইঞ্চি পর্য্যন্ত গোলাকার লৌহদণ্ড বক্রকরণ, একহাতে ১৷৷০ মণ ভার উত্তোলন প্রভৃতি নানাবিধ শক্তির খেলা দেখাইয়া অনেক পুরস্কার ও প্রশংসা পত্র পাইয়াছে, বিশেষতঃ দিগেন ছোরা, বর্ষা, লাঠি ও অসি চালনায়ও বিশেষ উৎকর্ষতার পরিচয় দিয়াছে, কলিকাতাতে সমগ্র বঙ্গ হিন্দু-সম্মিলনী প্রতিযোগিতায় অসি ক্রীড়ায় সৌষ্টভ দেহে এবং লৌহদণ্ড বক্র প্রতিযোগিতায় শীর্ষস্থান অধিকার করিয়া পুরস্কার পাইয়াছে।

Height—5ft. 11 inch. Chest—Normal—43" Biseps normal—15½" abdomen

—32" Thigh—26" Calf—16" Neck—19.

বলিলে লহার সম্বন্ধে অনেক কিছু বলা যায় - কিন্তু বেশী বলিয়া লাভ নাই, দিগেন বলে যে শক্তির অব্যবহার এবং অপব্যবহার এ দুটিই খারাপ। Our strength is not to oppress the weak but to release the weak from the tyrannical hands of the oppressors. 'Health is wealth' strength is glory', 'Build our nation with healthy and strong generation".

অনেকে বলে যে শরীরে শক্তি সঞ্চয় করিতে হইলে বলকারী পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যক, এই রকম খাদ্য খাইতে প্রচুর অর্থের আবশ্যক, এত পয়সা কোথায়? তাহা হইলে গরীবের শক্তি সঞ্চয় করা নিতান্ত অসম্ভব। দিগেন বলে এই খাদ্য গ্রহণ না করিলেও চলে। শক্তি সঞ্চয় করিতে হইলে নিম্নোক্ত কয়টি বিষয়ের বিশেষ দরকার। 1. Strong resolution and conceutration of mind. 2. Cheking of evil passions, 3 Keeping faith upon one's own inner self. 4. Moderate deet and living with regular perfect exercises.

"খাদ্য প্রাণ" (Vitamin) প্রচুর আহার্য্য

খাদ্য প্রাণ'এ' টাটকা মাখম, গাজর, পনীর, ননী, কডলিভার অয়েল ডিম, ডিমের হরিদ্রা অংশ, কুলপী (ice-cream) মাখম, দুধ, লেটুস সাক, পালং শাক আনারস, মিষ্ট আলু স্পাইনাক সাক, বিলাতীবেগুন (Tomato) সীম, কাঁচা বাঁধা কপি, কাঁচা দুগ্ধ, এক বল্‌কা দুগ্ধ, ননী, ছানা, ঘি।

খাদ্য প্রাণ 'এ'র অভাবে চক্ষুরোগ (ophthalmia) হয়।

খাদ্য প্রাণ 'বি' আস্তগম, সম্পুর্ণ গমের আটার রুটি, চোকর, (সম্পুর্ণ) জব, ধান, দুধ, ঘোল, ডিমের কুশুম, পেয়াজ, বাধাকপি, turnip, asparagus, ফুলকপি, সেলেরী সাক, স্পাইনাক সাক পালঙ সাক, আলু, টোমাটো, লেবু, কমলা লেবু আনারস, মটর শুটি, yeast. পেঁপে, শালগম, মটরশুটী, নারিকেল, আখরোট, ছানা, পনির।

"খাদ্য প্রাণ" 'বি' ০ অভাবে—বেরী বেরী হয়।

খাদ্য প্রাণ 'সি'—সময়ের ছোট ফল (যথা, কুল, তেঁতুল, টেপারি ইত্যাদি কপি, সেলেরী, asparagus, লেটুস, টোমাটো আঙ্গুর,

লেবু, কমলা লেবু, গোড়া প্রভৃতি লেবু আনারস, পীচফল আপেল, কলা, কাঁচা বাঁধা কপি, কপির আচার, লেটুস, শালগম।

খাদ্য প্রাণ 'সি' র অভাবে-স্কার্ভী রোগ হয়

খাদ্য প্রাণ 'ডি'—কডলিভার অয়েল, ডিমের কুশুম, সম্পূর্ণ ডিম, মাখম, দুধ, লেটুস

এই 'ডি'—খাদ্য প্রাণের অভাবে—রিকেট রোগ হয়

খাদ্য প্রাণ 'ই—খোসা শুদ্ধ ডাল সকল, খোসা সমেত গম, বুট, ভুট্টা ইত্যাদি, লেটুস, নারিকেলতৈল, অলিভ্ (olive) তৈল peanut oil লিভার (মেটে)।

ই ভাইটেমিনের অভাবে সন্তানাদি হয় না।

খাদ্য প্রাণ "এফ"—দুধ, ডিম টাটকা মাংস, লেটুস, স্পাইলাক, গাজর, টোমাটো।, yeast, প্রায় যে সকল খাদ্যে 'বি' খাদ্যপ্রাণ আছে তাহাতেই এই 'এফ' খাদ্য প্রাণ থাকে—

এই খাদ্য প্রানের অভাবে-'পেলাগ্রা' রোগ হয়।

জল এবং স্বাস্থ্য।

ডাঃ শ্রীসুবোধ চন্দ্র মুখোপাধ্যায় M. B.

পৃথিবীর সমস্ত জ্ঞাত পদার্থের মধ্যে জলই সর্ব্বাপেক্ষা সর্চ্চব্যাধিবিনাশক। অবগাহন স্নান বা গাত্রে জলসেক কিংবা জলপান দুইই ব্যাধিপ্রতি-ষেধক।

বেঁচে থাকতে হ'লে খাদ্য যেমন আবশ্যক, জলও তেমনই আবশ্যক। জলের মধ্যে এমন বস্তু আছে যা অভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব নয়।

প্রকৃতি ঠিক এমন বন্দোবস্ত করেছে যে খাদ্যের সঙ্গে পরিমিত জল নিতে আমরা বাধ্য হই। সামান্য জল নিলে, ত চলে না, এমনকি যেটুকু জল নিলে খাদ্য পরিপাক হয় সেটুকুও নিলে চ'লবে না তার চেয়ে অনেক বেশী নিতে হবে।

শরীরের ওজনের তিন ভাগের দু'ভাগ জল। খাদ্যে তিন ভাগের জল দু'ভাগ সব সময়ে রাখা চাই। দিনে শরীর থেকে পাঁচ ছ'পাঁট জল বেরিয়ে যায়, সুতরাং খাদ্য নিয়ে হ'ক কিম্বা শুধু জল নিয়ে হ'ক সেটার পূরাণ নিশ্চয়ই করতে হবে।

যে সমস্ত পথ দিয়ে জল নির্গত হয়, সেগুলিকে যদি পরীক্ষা করা হয় তাহ'লে দেখা যাবে, তারা প্রধাণতঃ জলের সঙ্গে দূষিত পদার্থ বাইরে যাবার জন্য! পাছে শেই দূষিত পদার্থ শরীরে থাকবার দরুণ শরীর দূষিত হ'য়ে পড়ে এইজন্য খুব তাড়াতাড়ি সেসমস্ত দূষিত পদার্থ সেই পথ দিয়ে বেরিয়ে যায়। ঘামের সঙ্গে সঙ্গে দূষিত পদার্থ প্রচূর পরিমাণে বেরিয়ে যায়।

মুত্রাশয় ও বৃহদন্ত্র দিয়া প্রধানতঃ নষ্ট পদার্থ

শরীর হ'তে নির্গত হয়। এই দুই নিষ্ক্রামণ কার্য্যেই প্রচুর পরিমাণ জল খাদ্যের সহিত প্রয়োজন।

দূষিত পদার্থ অপেক্ষাকৃত গাঢ় অবস্থায় অনবরত মূত্রাশয় দিয়া বহির্গত হওয়ার কোষগুলি কিছু দূষিত হ'য়ে পড়ে কিন্তু জলের দ্বারা সুতরল অবস্থায় মূত্রাশয় দিয়া নির্গমণ কালে কোষের কোন ক্ষতি হয় না। বার বার জল পানে অন্ত্র পরিষ্কার থাক্‌লে কোষ্ঠকাঠিন্য বা সেই ধরণের রোগ সাধারণতঃ হয় না। খাদ্য যখন আমাশয়, ক্ষুদ্রান্ত্র প্রভৃতির মধ্য দিয়া যায় তখন শরীরের পোষনোপযোগী খাদ্যের সারাংশ ও জল দুইই, যতক্ষণে খাদ্যের অপরিপক্ক পদার্থ সময়ানুযায়ী পরিত্যক্ত হবার জন্য বৃহদন্ত্রের নিম্নভাগে সঞ্চিত হয় ততক্ষণ, গৃহীত হ'তে থাকে। যদি খাদ্যে কম জল থাকে তাহ'লে খাদ্য শক্ত হওয়ার জন্য পরিপাক কার্য্যে ধীরে ধীরে হ'তে থাকে; সুতরাং হজম ক'রতে অনেক সময় লাগে। এই অবসরে দূষিত পদার্থ সারাংশের সঙ্গে মিশ্রিত হ'য়ে অনেকাংশে শরীরে গৃহীত হয়। তাহ'লে এটা স্পষ্টই বোঝা যাচ্ছে, যে প্রচুর পরিমাণে জল নিলে শরীরের ক্ষয়িত পদার্থ নিষ্ক্রমণে যথাসম্ভব সুবিধা আর এতে অনেকাংশে অসুস্থ হবার ভয় কেটে যায়।

অনেকে ভাবে প্রচুর পরিমাণ চা, কাফি অথবা অন্যকোনরূপ পানীয় দ্রব্য পানে শরীরের উপযোগী পরিমিত জলের অভাব পূরণে সহায়তা হয়, কিন্তু এটা তাদের ভাবা উচিত, যে এই সমস্ত পদার্থের সঙ্গে এমন কতকগুলি উপাদানে থাকে বা শীঘ্র শীঘ্র শরীরথেকে বেরিয়ে না গেলে শরীর দূষিত হ'য়ে পড়ে। চা, কফি কোন লোকের খাওয়া উচিত নয়। কিন্তু নির্ম্মল জলের বেলায় এ আপদ নেই। বিছানাথেকে উঠে ও শয়ন ক'রতে যাবার পূর্ব্বে কিছু জল পানক'রলে পাকস্থলী বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে।

আদিমকালের লোকেরাও স্নানের মর্য্যাদা জান্‌ত। অবগাহন স্নান খুব ভাল। আর্য্যগণ ঝরণার জলে, নদীর জলে, হ্রদের জলে প্রতিদিন প্রাতঃস্নান ক'রতেন। রোমান্‌রাও স্নানের জন্য খুব ভাল বন্দোবস্ত ক'রে রেখেছিলেন।

স্নানের জল নানারকম হয়। অত্যন্ত ঠাণ্ডা ৩২—৫৫° ডিগ্রী ফারেণহিট, ঠাণ্ডা ৫৫—৬৫° ডিগ্রী ফারেণহিট, ঈষদুষ্ণ ৮০—৯২°, ডিগ্রী উষ্ণ ৯২—৯৮, ডিগ্রী গরম ৯৮—১৪০°, ডিগ্রী অত্যন্ত গরম ১০৪° ডিগ্রীর উপর। ১২০° ডিগ্রী জলে স্নানে মৃত্যুর ভয় খুব বেশী।

চয়ন।

শ্রীযুক্ত কিশোরীমোহন বসু B. Com.

খাদ্য ও স্বাস্থ্য।

আধুনিক সভ্যতা আমাদের জাতির স্বাস্থ্য নষ্ট ক'রে দিয়েছে। অনেক অসভ্য জাতি আজও হিমালয়ের বন্য প্রদেশে স্বাস্থ্যবান্ অবস্থায় র'য়েছে। তারা অনেক দিন বাঁচে, তাদের স্বাস্থ্য কত সুন্দর। তাদের রোগ নেই ব'ল্লেই চলে। উদরাময়, পিত্তশ্লৈষ্মিক জ্বর, নালীঘা, অন্ত্রপ্রদাহ, বায়ুশূল, কর্কট রোগ প্রভৃতি রোগ তাদের মধ্যে খুবই কম। পেটের ব্যথা বা পেট কামড়ানি এদের নেই। পেট যে আছে তারা যেন জান্তেই পারেনা। শুধু জান্তে পারে যখন তাদের ক্ষুধা পায়। ক্ষুধাও এদের খুব প্রবল।

নির্দ্দোষ খাদ্য, নিয়মিত আহার ও ঠিকভাবে জীবন যাপন প্রায় সমস্ত রোগ এড়িয়ে চলে কিন্তু সভ্যজগতে এ নিয়মের ব্যতিক্রম হওয়া খুবই স্বাভাবিক। পশ্চিম আফ্রিকার অসভ্য জাতিও বেশ স্বাস্থ্যবান্। তার কারণ, তারা সভ্যজগতের মত অসভ্যতার দোহাই দিয়ে স্বাস্থ্যের নিয়ম ভঙ্গ করেনা। অসভ্য জাতিরা সভ্য হ'লে তাদের বংশবৃদ্ধি হয় কিন্তু আয়ু কমে যায়।

ছেলেবেলা থেকে দুধ খেতে আরম্ভ ক'রলে দেহের উচ্চতা ও ওজন বেড়ে যায়। বালকদের পরিমিত আহারের উপর একপাঁট (দেড় পোয়া) দুধ অনেকখানি কার্য্য করে। ইহা বৎসরে ৩, ৪৫ পাউণ্ড থেকে ৬. ৯৮ পাউণ্ড ওজনে আর বৎসরে উচ্চতায় ১.৮৪ ইঞ্চ থেকে ২. ৬৩ ইঞ্চে বৃদ্ধি করাতে পারে।

এমন কিছু করা উচিত যাতে কোষ্ঠসাফ খুবই ভাল।

প্রকৃতিতে যে সমস্ত সাধারণ জিনিষ পাওয়া যায় তাহাই শরীরের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উপকারী। মানুষ তার উপর নিজেদের বুদ্ধি খাটাতে গেলেই তবে উপকারিতার ব্যতিক্রম ঘটে। যথাসম্ভব প্রকৃতির সহিত মিলে মিশে কাজ করা উচিত।

শিশু ও দৃষ্টিশক্তি।

মানবের জীবিত অবস্থায় চক্ষুর কিরূপ উপকারীতা, তাহার বিষয় চিন্তা করিলে, স্বততঃই চক্ষু' রক্ষা একটী অত্যাবশ্যক কার্য্য বলিয়া মনে হয়। বাল্যকাল হইতেই চক্ষুর প্রতি যত্নবান হওয়া আবশ্যক এবং ইহাকে চিরদিন সমভাবে রক্ষা করা উচিত। কোন কোন সময়ে আবার চক্ষুর প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়।

শিশুর ভবিষ্যৎ,—তাহার জ্ঞানার্জ্জনে, জীবিকা এবং এমন কি প্রকৃতির দান উপভোগ ও উৎকৃষ্ট দৃষ্টিশক্তি হারাইতেছে। ভূমিষ্ঠ হইবার সময় পরিচ্ছন্নতার বিশয়ে অসাবধানতা, শিশুর দৃষ্টিশক্তির অযথা ব্যবহার এবং বিদ্যালয়ের ক্ষতিকর কঠোর নিয়ম গুলির জন্যই আজ আমাদিগের ভিতর এত চক্ষুরোগ দেখা যায়।

সদ্যপ্রসূত শিশুর চক্ষে অল্প ফুলা দেখিলেই বিশেষ যত্নসহকারে চিকিৎসা করিতে হইবে। শিশুর চক্ষে কড়া আলোতে পড়িতে দেওয়া অনুচিত। কিন্তু যে ঘরে শিশু থাকে সেই ঘর যেন বেশ আলোকিত অবস্থায় রক্ষা করা হয়। শিশুর চক্ষের উপর

অপতিত অবস্থায় (Properly shaded) রৌদ্র, শিশুর দৃষ্টিশক্তির বিশয়ে মঙ্গলজনক। ঠেলা গাড়ী করিয়া শিশুকে হাওয়া খাওয়াইবার কালে, শিশুর চক্ষের উপর যাহাতে রৌদ্র না পড়ে তাহার বিষয়ে বিশেষ যত্নবান হইতে হইবে। বাড়ীর ধারে ছায়া-যুক্ত নীল কিম্বা সবুজ পরদা লাগান মঙ্গল জনক।

শিশুর দৃশ্য পট এবং আমোদের পরিবর্ত্তন আবশ্যক এবং একই স্থানে শিশুকে অধিকদিন বদ্ধ করিয়া রাখা মঙ্গল জনক নহে। শিশুর সাধারণ স্বাস্থ্যের উপর চক্ষুর স্বাস্থ্য নির্ভর করে। বালক বালিকা দিগকে ক্ষুদ্র খেলনা লইয়া কিম্বা ছবির বহি লইয়া খেলা করিতে দেওয়া উচিত নহে। এই নিয়ম প্রায় পালন করা হয় না এবং যদিই বা খেলা করিতে দেওয়া হয়, তাহা যেন অল্প কালের জন্য হয় তাহা দেখিতে হইবে। মাঝে মাঝে শিশু-দিগকে বাড়ীর বাহিরে খোলা স্থানে ভ্রমণ করিতে লইয়া যাওয়া কর্ত্তব্য। ইহাতে নির্ম্মল বায়ু সেবন সম্ভব হইবে এবং নানা প্রকার দৃশ্যও দর্শন করিয়া চক্ষুর তৃপ্তিসাধন করিতে পারিবে। এইরূপ ভ্রমণ কালে নিকটবর্ত্তী পদার্থে দৃষ্টি নিক্ষেপ (Close vision) আবশ্যক হয় না।

অল্প আলোয় পাঠ করা কোন মতে উচিত নহে। সন্ধ্যার পরে অনুজ্জ্বল ক্রিত্রিম আলোয় পাঠ করা আমাদিগের একটী অভ্যাস স্বরূপ। আবার কেহ কেহ চাঁদের আলোয় পাঠ করিবার জন্য চেষ্টা করিয়া থাকেন। এই সকল ব্যক্তি সমস্ত দিন পরিশ্রমের পর অল্প আলোয় অপরিস্কৃত ভাবে মুদ্রিত (Poorly printed) পুস্তক বা সংবাদ পত্র পাঠ করিতে চেষ্টা করেন ; কিন্তু চক্ষু এইরূপ পুস্তক পাঠ করিতে অসমর্থ হওয়ায়, কষ্ট পায় ও নিদ্রাসুখ লাভের জন্য ব্যাকুল হইলেও এইরূপ স্থলে নিদ্রা আসিতে বিলম্ব হয় এবং চক্ষুতে কিছু যাতনা ও অনুভূত হয়। আবার অতিশয় উজ্জ্বল আলো পরিত্যাগ করা আবশ্যক। প্রতিফলিত আলো সর্ব্বদা পরিতজ্য।

বাল্যকালে অপরিস্কৃত ভাবে মুদ্রিত পুস্তক পাঠ বিশেষ ভাবে সস্তা উপন্যাস পাঠ, বৃদ্ধ বয়সে চক্ষু রোগের একটী কারণ হইয়া দাঁড়ায়। এইরূপ স্থলে বলিয়া রাখা আবশ্যক যে সংবাদ পত্র গুলিই সর্ব্বা-পেক্ষা অপরিস্কৃত ভাবে মুদ্রিত হইয়া থাকে এবং এই গুলিই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পঠিত হইয়া থাকে। বিদ্যা-লয়ের উপযোগী পুস্তকগুলি ভালরূপে মুদ্রিত হওয়া আবশ্যক। অক্ষরগুলি যাহাতে বড় এবং স্পষ্ট হয় তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। বিশেষ করিয়া শিশুদিগের পুস্তকগুলি যাহাতে ভাল রূপে বড় বড় অক্ষর দ্বারা মুদ্রিত হয় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে। লাইন গুলির নির্দ্দিষ্ট দূরত্ব রাখা আবশ্যক। পুস্তকের পত্র গুলি বিস্তৃত হওয়া আব-শ্যক এবং লাইন গুলি যেন চারি ইঞ্চির বেশী না হয়। পুস্তকের কাগজ ও ভাল হওয়া দরকার এবং অক্ষর ফুটিয়া যেন "এ পিঠ ও পিঠ" না হয়।

খাদ্যে কাঁচা শাক শব্জী।

কাঁচা শাকশব্জী (green vegetable) ভোজনে দেহের যে বিশেষ পুষ্টিসাধন হয়, তাহা নহে, তবে, ইহার এমন একটী গুণ আছে যাহার কথা পূর্ব্বে অল্পই জানা ছিল। অধুনা এই প্রকার খাদ্য হইতে এক বিশেষ শক্তিময় খাদ্য আছে আবিষ্কার হইয়াছে এবং ইহাকে খাদ্যপ্রাণ 'ভাই-টামিন" (Vitamins) নামে অভিহিত করা হয়। এই জন্যই প্রত্যেক কিছু টাট্কা কাঁচা শাকশব্জী গ্রহণ করা আবশ্যক। কাঁচা কপি, শশা, মূলা প্রভৃতি আহারের সহিত

আহারের সহিত গ্রহণ করা যাইতে পারে। এই সকল শাক-শব্জী দ্বারা যথেষ্ট পরিমাণে লৌহ, চূণ, লবণ প্রভৃতি উপাদান উদরস্থ হইয়া থাকে। ইহার আর একটী গুণ যে ইহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া থাকে এবং ইহা শরীর বেশ সুস্থ রাখিতে সমর্থ হয়।

গ্রীষ্ম প্রধান দেশে কাঁচা শাকশব্জী ও ফল প্রচুর পরিমাণে গ্রহণ করা আবশ্যক। কেহ কেহ আবার পেটের অসুখের জন্য এই সকল দ্রব্য অসিদ্ধ অবস্থায় গ্রহণ করেন না। তাঁহারা স্মরণ রাখিবেন যে রন্ধন বা সিদ্ধ করিলে খাদ্যের ঐ 'ভাইটামিন' পদার্থটী নষ্ট হইয়া যায়। এবং বাঞ্ছিত ফললাভ হয় না। শাকশব্জী বা ফল গুলিকে পারমাংগানেট্ অফ পটাসের (Permaganate of potash) এর জলে ডুবাইয়া লইয়া পরিষ্কার ঠাণ্ডা জলে ধুইয়া গ্রহণ করিলে, পেটের অসুখের হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। সর্ব্বদাই টাট্‌কা ফল বা শাকশব্জী গ্রহণ করিবেন। কদাচ পচা বা নরম ফল গ্রহণ করিবেন না।

শাকশব্জীর ভিতর আলু প্রথম স্থান অধিকার করিয়াছে। আলু সকল সময়ে সকল স্থানে পাওয়া যায়। আলুতে কার্ব্বোহাড্রেট ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাদ্য দ্রব্য যথেষ্ট পরিমাণে দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ বলেন যে আলুতে ছানা জাতিয় খাদ্য অল্প পরিমাণে দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু বিখ্যাত ডাচ (Dutch) পণ্ডিত হিনেড্ পরিক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে কেবল মাত্র চর্ব্বি ও আলু আহার করাইয়া মনুষ্যগণ গুরুতর পরিশ্রম হইয়াছে। অন্যান্য খাদ্যের সহিত আলুর ব্যবহার যথেষ্ট পরিমাণে বর্দ্ধিত হওয়া প্রয়োজন।

বিলাতি বেগুণ (Tomatoes) আহারে ক্যানসার রোগ বৃদ্ধি পায় এই রূপ বলা হইয়া থাকে। কিন্তু ইহা সম্পূর্ণ ভুল ধারনা। পক্ষান্তরে অল্প মাংসের সহিত অধিক পরিমাণে বিলাতি বেগুণ আহারে ক্যানসার রোগের প্রশমণ হইতে দেখা গিয়াছে। গ্রীষ্ম প্রধান দেশের পক্ষে বিলাতি বেগুণ ব্যবহার স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ মঙ্গল জনক।

ক্যালসীয়াম চিকিৎসা।

প্রবন্ধ নং ৩

ট্রাইক্যালসিন (Tricalcine)

যক্ষা রোগীদিগকে ধাতব পদার্থ বিশেষতঃ চুণজাতীয় (Calcium) দ্বারা চিকিৎসা করা সম্বন্ধে সব বিশেষজ্ঞদের এখন একমত। যদি রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়া দেখা যায় তাহা হইলে জানা যায়, যে যক্ষা রোগীর শরীর হইতে যে পরিমাণ ক্যালসিয়াম (calcium) খাওয়া হয় তাহার চেয়ে বেশী পরিমাণে ক্যালসিয়াম (calcium) মল মূত্র দ্বারা বহির্গত হইয়া যায়, কাজেই তাহার শরীরে ক্যালসিয়াম (calcium) এর অভাব হয়। সেই অভাব দূর করিবার জন্য ক্যালসিয়াম (calcium) খাওয়ান প্রয়োজন, এবং বহুদিন পর্য্যন্ত ক্যালসিয়াম ক্লোরাইড (calcium chloride) এবং ক্যালসিয়াম ল্যাক্টেট calcium lactate এই দুইটী জলে সহজে গুলিয়া যায় এইরূপ ক্যালসিয়ম (soluble calcium salt) খাওয়াইবার ব্যবস্থা করা হইত। কিন্তু পরীক্ষা দ্বারা এই দেখা যায় যে জলে সহজে গুলিয়া যায় এইরূপ ক্যালসিয়ম (calcium) এর soluble salt গুলি শরীরে স্থায়ী ভাবেই absorb হয় না এবং

শীঘ্রই মল ও মূত্র দ্বারা বহির্গত হইয়া যায়। সেই-জন্য উহাদের কার্য্যকরী শক্তি কম। তাই ক্যালসিয়ম ক্লোরাইড ল্যাক্টেট বা গ্লিসারোফস্ফেট (calcium chloride, lactate or gleycerophosphate) দিয়া যক্ষ্মা রোগীর বিশেষ উপকার হয় দেখা যায় না। কিন্তু যদি জলে না গুলা ক্যালসিয়ম (Insoluble calcium salt) খাইতে দেওয়া হয় তাহলে অন্ত্রের মধ্যে সেই দ্রব্য (salt)গুলি পচন (Ferment) প্রভৃতি ক্রিয়ার সাহায্যে nascent salt হইয়া আসে এবং তখন ক্যালসিয়ম,(calcium) প্রোটীন (Protein) প্রভৃতি organic দ্রব্যের সঙ্গে দৃঢ়ভাবে গ্রথিত হইয়া শরীরের মধ্যে থাকিয়া যায়।

Hunt, Winter এবং Miller (Journal of Biology & Chemistry april 1923) এই উপায়ে দুগ্ধবতী ছাগদিগকে খাদ্যের সঙ্গে Tricalcine phosphate খাওয়াইয়া শরীরে ক্যালসিয়ম (calcium)এর ভাগ বাড়াইতে কৃতকার্য্য হইয়াছেন।

এই সঙ্গে এটাও মনে রাখিতে হইবে যে বৃক্ষ গুল্ম বা পশু প্রাণী সকলেই জলে না গুলা ক্যাসিয়ম (Insoluble calcium salt) হইতেই তাহাদের শরীরের ক্যালসিয়ম (calcium) সংগ্রহ করিয়া থাকে। সুতরাং কেবল মানুষের বেলাই কেন প্রাকৃতিক নিয়মের বিরুদ্ধে যাইবে। মানুষের শরীরে ও calcium যেটুকু দরকার তাহা জলে না গুলা ক্যালসিয়ম (Insoluble calcium) salt ভাবেই দেওয়া যুক্তি সঙ্গত।

ফলতঃ শরীর পুষ্টি সাধন করিতে হইলে জলে না গুলা ক্যালসিয়ম (Insuble calcium) salts, জলে সহজে গুলিয়া যায় এইরূপ ক্যালসিয়ম (soluble calcium salt) এর চেয়ে বেশী কার্য্যকরী সে বিষয়ে আর মত ভেদ নাই এবং ইহাদের মধ্যে ট্রাইক্যালসিন (Tricalcine) একটি ঔষধ ভাল Tricalcine প্রয়োজন অনুসারে অন্যান্য ঔষধের সহিত মিলিত অবস্থায় দেওয়া যাইতে পারে।

১। Tricalcine

২। Tricalcine with flonrine

৩। Tricalcine with methylarsinate of sodium

৪। Tricalcine with adrenalin

৫। Organotherapic Tricalcine

প্রত্যেকটিই বড়ি, ক্যাচেট, catchet গুড়া অবস্থায় বা granulated ভাবে পাওয়া যায়। সাধারণতঃ প্রত্যহ তিনটি করিয়া ক্যাচেট (catchet) (বা তাহার উপযোগী ঔষধ) খাইতে হইবে এইরূপ তিন সপ্তাহ খাইবার পর ১ সপ্তাহ ঔষধ বন্ধ রাখিতে হইবে। মোট তিন মাস ঔষধ চালাইতে হইবে। ইহার সম্বন্ধে বিস্তারিত বিবরণ পুস্তিকায় প্রকাশিত হইয়াছে।

এণ্টিফ্লোজিষ্টিন।

আমরা এতদ্দারা ডাক্তারদিগকে মনোযোগ বিশেষভাবে আকর্ষণ করিতে চাই যে তাঁহারা যেন আসল antiphlogistineএর সহিত নকল antiphlogistineএর পার্থক্য দেখিয়া তবে এ জিনিষটী ব্যবহার করেন যেহেতু ইহার ভেজালে বাজার ছাইয়া গিয়াছে, এমম কি ইহার অপরটী (খোলোস) ও অনুকরণ করা হইয়াছে।

আমাদেয় কারখানায় (Laboratory) এই সমস্ত নকল antiphlogistineএর পৃথকভাবে বিশ্লেষণ করা হইয়াছে ও দেখা গিয়াছে যে আসল antiphlogistineএর বিশেষ গুণগুলি তাহার একটীতেও বর্ত্তমান নাই। কার্য্যতঃ তাহাদের মধ্যে একটীতেও রস শোষণকারী ক্ষমতা নাই অধিকাংশ জড়পদার্থ (mirt) এবং কতকগুলি আবার ক্ষতিজনক।

Antiphlogistine একটী মৌলিক পদার্থ বিশেষ ও মোটেই অনুকরণীয় নহে, কারণ উক্ত পদার্থ যে সমস্ত উপকরণ দ্বারা গঠিত শুধু যে সে সমস্ত উপকরণগুলির উপর উহার কার্য্যকারিতা নির্ভর করে তাহা নহে, সেই উপকরণগুলির সংমিশ্রণ প্রণালীর উপর ইহার গুণাগুণ বর্ত্তমান। Antiphlogistineএর মৃত্তিকারে এরূপভাবে জলবিহীন করা হয় এবং অন্যান্য উপকরণগুলিকে এরূপ উপায়ে শোষন করিয়া লওয়া হয় যে ইহার বিশিষ্ট কার্য্যকারিতার জন্য সেই সমস্ত বিশুদ্ধ উপকরণগুলি দায়ী।

নিকৃষ্ট পদার্থ ব্যবহার করিলে চিকিৎসকের চিকিৎসার সম্যক্ ফল পাওয়া দুরাশা এবং রোগী যাহার নিকট সময়ই জীবন, সেও সময়মত উপকার হইতে বঞ্চিত হয় এবং প্রকৃত চিকিৎসা না পাওয়ায় বিলম্বতার জন্য নানাবিধ কষ্ট ভোগ করে।

এই সমস্ত কারণগুলির জন্য Denver Chemical Mfg Co. ভারতীয় চিকিৎসা ব্যবসায়ী দিগকে ও তাহাদের রোগীদিগকে উভয়ের হিতার্থ অনুরোধ করিতেছেন যে তাঁহারা যেন সর্ব্বদা মৌলিক ও আসল antiphlogistine ব্যবহার করিতে উপদেশ দেন ও রোগীরা যেন অন্য কোন প্রকারের antiphlogistine ব্যবহার না করে।

বিবিধ।

সৎকার্য্যে দান।—ঢাকার অধিবাসী পরলোকগত জগমোহন পাল মহাশয়ের বিষয় হইতে ঢাকা গবর্ণমেণ্ট মেডিক্যাল স্কুলকে কলেজে পরিণত করার জন্য ৪ লক্ষ টাকা দান করা হইয়াছে।

মাদ্রাজে বাধ্যতামুলক ব্যায়াম।—আগামী বৎসর জুন মাস হইতে মাদ্রাজ প্রদেশের বিদ্যালয় সমূলে বাধ্যতামূলক হিসবে শারীরিক ব্যায়ামের প্রবর্ত্তন হইবে। এই উদ্দেশ্যে বর্ত্তমানে ৭৫ জন শিক্ষককে শিক্ষা দেওয়া হইতেছে।

বিরাট নকল দাঁতের কারখানা।—কলিকাতায় নকল দাঁত বসাইবার দোকান এক্ষণে ছড়াছড়ি। কয়েক শত টাকাতে বেশ এক দোকান হয় এবং খুব লাভও হয়। যে দাঁতের ক্রয় মূল্য দুই আনা, কাহারও মুখে তাহা বসাইলে ২৲ ৩৲ পাওয়া যায়। সম্প্রতি ইটালী দেশে রোম নগরে এক দাঁত বসাইবার কারখানা হইবার বন্দোবস্ত হইয়াছে। তাহাতে ২৬ লক্ষ টাকা ব্যয় হইবে। আমরা ভাবিতে পারি না, এত কি কাজ করিবার জন্য অত টাকা নিযুক্ত হইবে।

লালে পুলিশ ক্ষেপা।—শুনিয়াছি লাল রঙের কাপড় দেখিলে মহিষ ক্ষেপিয়া উঠে। লাল দেখিলে মানুষ—যেমন তেমন মানুষ নয়, ব্রিটিশ সাম্রাজ্য রক্ষক খোদ পুলিশ—ক্ষেপিয়া উঠে, ইহা জানিতাম না। শ্রীমতী কমলা দেবী চট্টোপাধ্যায় বিদেশ হইতে ফিরিয়া গত ১৯এ সেপ্টেম্বর বোম্বাইএ অবতরণ করিলে, এক ঘণ্টা তাঁহাকে আটকাইয়া রাখা হয়। তাঁহার সমুদয় দ্রব্য পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে পুলিশ পরীক্ষা করিয়াছিল। বিশেষ লাল আবরণ-যুক্ত পুস্তক কাগজ প্রভৃতি পুলিশ তীব্র চক্ষুতে পরীক্ষা করিয়াছিল। লাল বর্ণ কি বিদ্রোহীদের চিহ্ন।

নূতন রোগবীজাণু।—অধ্যাপক লিওনার্ড হিল এক নূতন রোগবীজাণুর সংবাদ দিয়াছেন। তিনি ইহার কোন নামকরণ করেন নাই। সহজেই ইহার সংখ্যা মহাবৃদ্ধি হয়। এই বীজাণুর শুষ্ক ১৫ গ্রেণ দ্বারা এক লক্ষ লোকের মৃত্যু ঘটিতে পারে। নিশ্বাস গ্রহণ করিবার কালে নাকের মধ্যে গেলে বা ইহার গুঁড়া চোখে পড়িলে ইহার ক্রিয়া আরম্ভ হয়। মানুষ এই বীজাণু তৈয়ার করিয়া এরোপ্লেনের দ্বারা ছড়াইয়া দিলে আক্রান্ত দেশের কি অবস্থা হইবে, তাহা ভাবিবার বিষয়।

নূতন আকাশ বান নির্ম্মাণ। ডাঃ আর এইচ গোদ্দার্ড একটী নূতন আকাশ বান নির্ম্মাণ কার্য্য প্রায় শেষ করিয়াছেন। ইহা ২০০ মাইল বা তদূর্দ্ধে উত্থিত হইতে পারিবে। নির্ম্মাণ কার্য শেষ হইলে ইহার সঙ্গে সূক্ষ ২।০টি যন্ত্র সন্নিবেশ করা হইবে। তাহার দ্বারা ঊর্দ্ধ দেশের বায়ুর নিদর্শন পাওয়া যাইতে পারে।

নিউজিল্যাণ্ডের অন্তর্গত ক্রাইষ্ট চার্চের দুই জন রসায়ন-বিৎ পণ্ডিত এষ্টন এবং এটক পনর বৎসর যাবৎ কঠোর পরিশ্রমের ফলে কোন মৌলিক পদার্থকে স্বর্ণে পরিণত করিতে সমর্থ হইয়াছেন। এই অনুসন্ধানের সঙ্গে সঙ্গে মিঃ এষ্টন ওঁমেডাইন্ নামক একটী নূতন শক্তির আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহার তেজ বিদ্যুৎ অপেক্ষাও দশ গুণ অধিক।

পারস্যে চক্ষু রোগ।—পারস্যে ১ কোটী ৫ লক্ষ লোকের বাস তাহার মধ্যে ৪০ লক্ষের উপর লোক চক্ষু রোগে ভুগিতেছে! ইহাদের ভিতর ৩১১২৫ জন (অর্থাৎ শতকরা ২০৪ জন) অন্ধ। অনুসন্ধানে জানা গিয়াছে যে ১৮৬৭৫ জন উপদংশ ও বসন্ত রোগে চক্ষু হারাইয়াছেন ও ১২৪৫০ জনের চক্ষু অন্যান্য কারনে নষ্ট হইয়াছে।

ডিমের পুষ্টিকারিতা।—বার্লিন (Barlin) এর দুইজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক গবেষনা করিয়া জানিয়াছেন যে যদি জন্তুদের কেবল মাত্র ডিম খাওয়ান যায় তাহা হইলে তাহাদের রক্তে বিষ জন্মায়। ইদুরদের কাঁচা ডিম বা সামান্য সিদ্ধ ডিম খাওয়াইলে তাহাদের চুল সাদা হইয়া যায় কিন্তু আধ ঘণ্টা ধরিয়া সিদ্ধ করিয়া ডিম দিলে আর দোষ হয় না। অনেকের মতে ডিমের শ্বেত অংশর জন্যই রক্ত এই দোষ আসে। কেবল ডিমের কুশুম জন্তুদের খাওয়াইয়া দেখা গিয়াছে যে সিদ্ধ অপেক্ষা কাঁচা খাওয়াইলে তাহাদের ওজন বৃদ্ধি হয়।

বিবাহ আইন পাস।—সর্দা কর্ত্তৃক প্রস্তাবিত বিবাহ আইন ভারতীয় ব্যবস্থা সভায় বহু দিন যাবৎ আলোচনার পর এসপ্তাহে পাস হইয়া গিয়াছে। এ আইন অনুসারে ১৪ বৎসরের কম বালিকার এবং ১৭ বৎসরের কম বালকের বিবাহ নিষিদ্ধ হইল। উহার পূর্ব্বে বিবাহ দিলে বর ও কন্যা উভয় পক্ষ দণ্ডিত হইবে। সুখের বিষয় অধিকাংশ সভ্য এই আইনের পক্ষে মত দিয়া ছিলেন। কয়েক জন মাত্র মুসলমান ও হিন্দু তাঁহাদের ধর্ম্ম শাস্ত্র দেখাইয়া আইনের বিরোধিতা করিয়াছিলেন, যুক্তি ও প্রকৃত অবস্থা তাঁহারা সম্পূর্ণ উপেক্ষা করিয়াছিলেন। আইনের পক্ষে মত দিয়াছিলেন ৬৭ জন বিপক্ষে ১৪ জন মাত্র, ইহার মধ্যে মুসলমান ২ জন ও হিন্দু ৪ জন। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, অপরাপর জাতির সহিত প্রায় সমুদয় হিন্দু আইনের প্রয়োজনীয়তা ও সর্ব্বসাধারণের পক্ষে মঙ্গল-কারিতা উপলব্ধি করিয়াছিলেন। আমরা এ আইনের সম্পূর্ণ সমর্থন করি

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street
From, Gobardhan Press, 12, GourMohan Mookerjee Street, Calcutta.

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি হইতে বিশেষ ভাবে প্রসংশিত।

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ

এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন

বল্লভ এণ্ড কো

১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৸৵০ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্য প্রতি শিশি ।৵০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপ, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা. মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ।৵০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৵০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ।০ আনা।

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

১ম সংখ্যা / অগ্রহায়ণ, November—Bengali. ৭ম বর্ষ

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

হিমোবিন সিরাপ

সর্ব্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাল্পতায় অতি আশ্চর্য্য ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাসিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য সেবনীয়। স্বভাবত দুর্ব্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকা, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত রজঃ নির্গম হেতু রক্তাল্পতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাল্পতা হইলে **হিমোবিন সিরাপ** অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

——পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন——

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এ যাবৎ ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জ্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজ্বরে কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কৌটা ১৲ টাকা। তিন কৌটা ২।৵০, ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ।৵০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জ্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি ষ্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ।৵০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৵০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যানটাইল লিভার-ডাঃ ডি. এন রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২॥০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিণ্ট ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্ত করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

পশ্চিম ছেলেদের
জ্বালায় ঘরে
কেশরঞ্জন
তেল রাখবার
জো নেই
কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮/১-১৯ লোয়ার চিৎপুর রোড কলিকাতা
চুলগুলকে খুব কাল কর্ত্তে হ'লে
কেশরঞ্জন-তৈল
নিত্য ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠউপাদান আমাদের কেসরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয় মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
বাসকারিষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড,
কালকাতা।

সূচী

সপ্তম বর্ষ] অগ্রহায়ণ—১৩৩৬ [১০ম সংখ্যা

শিশু স্বাস্থ্য

ডাঃ—শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী M. B.

দুই হইতে ছয় বৎসর বয়সের শিশুর, অর্থাৎ স্কুলে যাইবার উপযুক্ত হইবার পূর্ব্বের কয় বৎসর, মানসিক ও শারিরিক বৃদ্ধি অত্যধিক পরিমাণে হইয়া থাকে। এই সময় শিশুর স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি অতিশয় আবশ্যক, তাহার অঙ্গের কোনও প্রকার দোষ দেখা দিলে তাহা এই সময়ে ঠিক করা যাইতে পারে; এবং ভবিষ্যতে যাহাতে তাহার দেহ সুস্থ থাকে তাহার জন্য সুব্যবস্থা করিয়া এই সময়ই দৃঢ় ভিত্তির ব্যবস্থা করা সহজে যাইতে পারে।

শিশুকে সুস্থ ও আনন্দিত করিতে সূর্য্য আলোক ও উত্তম বায়ু, সর্ব্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় বস্তু। যতটা সম্ভব ঘরে রৌদ্র ও সূর্য্য রশ্মি যাইবার ব্যবস্থা করা যায় শিশুর পক্ষে ততই শুভ। সারসি বা অন্য প্রকার কাচের ভিতর দিয়া রৌদ্র ঘরে ঢুকানতে অনেক উপকারি রশ্মি সকল ঘরে ঢুকিতে পারে না সেই জন্য ঐ কাচের জানলা না ব্যবহার করাই ভাল। শিশু যতটা সম্ভব মুক্ত স্থানে খেলা করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা থাকা উচিৎ। ঘরের ভিতর যখন নিদ্রা যাইবে, সকল জানালা খোলা থাকা দরকার।

শিশুর পক্ষে ব্যায়ামের মতই বিশ্রাম প্রয়োজনীয়। রাত্রে ১২ ঘণ্টা ঘুম ছাড়াও দুপুরের পর একটু নিদ্রা বিশেষ উপকারী। সন্ধ্যার পরই কিছু সুপাচ্য খাদ্য আহার করিয়া যাহাতে তাহারা বিছানায় শুইয়া পড়ে তাহার ব্যবস্থা করা ভাল। শিশুর বিছানায় খুব নীচু বালিশই যথেষ্ট, বালিশ না থাকিলেই চলিতে পারে।

খাদ্য—শিশুর প্রধানতঃ দিনে তিনবার খাওয়ার ব্যবস্থা থাকা দরকার, ইহা ব্যতীত বিকালে ঘুম ভাঙ্গিলে খানিক দুধ দেওয়া উচিৎ। শিশুর আহারের সময় নির্দ্দিষ্ট থাকা চাই, যাহাতে প্রত্যহ একই সময় সে খাইতে পায়। মধ্যাহ্নের আহার বেশ প্রচুর হওয়া চাই।

শিশু যাহাতে প্রত্যহ দুধ, ফল ও কিছু তরকারী পায় ও প্রচুর পরিমাণে, খোসা না বাদ দেওয়া, শস্য

তৃতীয় ইঞ্জেকসনের ছয়মাস পরে সাধারণতঃ শিশুর এই ডীপথীরিয়া প্রতিরোধক ক্ষমতা হয়। "Schick test" দ্বারা পরে জানা যাইতে পারে যে শিশুর এই ক্ষমতা হইয়াছে কি না ; প্রয়োজন হইলে আবার ইঞ্জেকসনের ব্যবস্থা করা উচিৎ।

সকলের এইরূপ ডিপথীরীয়ার টিকার ব্যবস্থা হইলে দেশ হইতে শীঘ্রই এই ভীষণ ব্যাধি দুর হইতে পারে।

টাইফয়েড—শিশু কেন সকলেরই টাইফয়েডের "টীকা" লইলে এই ব্যাধির হাত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারেন।

হুপিংকফ—এই ব্যাধির এমন কোনও (vaccine) ভ্যাকসিন নাই, যাহা শিশুকে রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা করিতে পারে।—রোগীর কাছে যাহাতে অন্য শিশুরা না যায় তাহার ব্যবস্থা হওয়া দরকার। হুপিং কাশির রোগাকে ভাল করিয়া পৃথক রাখা আবশ্যক। দুই বৎসর বয়সের কম শিশুর হুপিংকফ বড়ই ভয়ানক ইহা মনে রাখিবেন।

হাম—অনেক শিশু হামে মারা যায়। আরোগ্য হইলেও, অনেক সময় পরে বহুদিন বহু প্রকারে ভুগিতে হয়। রোগের প্রথম অবস্থায় ইহা বড়ই সংক্রামক ও রোগীকে পৃথক রাখার ব্যবস্থা হওয়া উচিৎ। এই ব্যাধিরও কোনও 'টীকা' নাই কাজেই যাহাতে শিশু কোনওরূপেই 'হাম' রোগীর সংস্পর্শে না যায় তাহা করা উচিৎ।

টুবারকুলোসিস (যক্ষ্মা) অন্য যক্ষ্মা রোগীর সংস্পর্শে আসিয়া বা যক্ষ্মা রোগগ্রস্থ গাভীর দুগ্ধ না ফুটাইয়া ব্যবহারের জন্য শিশুর যক্ষ্মা হইতে পারে। শিশুদের কেবল এমন গরুর দুধ পান করান উচিৎ যাহাদের পরীক্ষায় যক্ষ্মা রোগ মুক্ত বলিয়া পাওয়া গিয়াছে। সন্দেহ স্থলে দুধ ফুটাইয়া খাওয়ানই ভাল যদি বংশে কোনও লোকের যক্ষ্মা হইয়া থাকে চিকিৎসকের নিকট পরামর্শ লইয়া, শিশুর যাহাতে ঐ রোগে আক্রান্ত না হয় তাহার ব্যবস্থা করা উচিৎ। যক্ষ্মা রোগীর নিকট শিশুকে না লইয়া যাওয়াই সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য।

শিক্ষালয়ে যাবার জন্য প্রস্তুত হওয়া—যদি সকল শিশুকে পাঠশালায় পাঠাইবার ৭।৮ মাস পূর্ব্বে ভাল চিকিৎসকের দ্বারা পরীক্ষা করান যায় ও তাঁহার পরামর্শ মত শিশুর দোষ গুলি সময়মত ঠিক করাইয়া তাহার পর শিশুকে পাঠশালায় ভর্ত্তী করা হয় তাহা হইলে ঐ বয়সে শিশুদের রোগ তো কম হয়ই অধিকন্তু পাঠশালায় দুর্ব্বল, ও অন্য ছাত্রদের শিক্ষার বাধা দেবার মত ছাত্র অনেক কম হইয়া যায়। এই দিকে সমাজের দৃষ্টি থাকা বিশেষ প্রয়োজন। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় বিশেষ করিয়া নিম্নবর্ণিত বিষয় গুলি দেখা উচিৎ।

১। শিশুর ওজন ও দৈর্ঘ, সাধারণ হইতে তাহার পার্থক্য।

২। চক্ষু—শিশুর দৃষ্টিশক্তি ঠিক আছে তো ?

৩। কর্ণ—শিশুর শ্রবণশক্তি ভাল আছে তো ?

৪। নাক, টনসিল, এডিনয়েড্ এগুলিতে কি অস্ত্রোপচার করিতে হইবে ?

৫। দাত ভাল আছে ও সুস্থ রাখিবার ব্যবস্থা ঠিক করা আছে তো ?

৬। হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও অন্যান্য যন্ত্রগুলি সবল আছে কি না।

৭। হাড়—সোজা আছে ও শিশু সোজা হইয়া দাঁড়াইতে ও চলিতে পারে কি না ?

৮। টীকা—শিশুর ডিপথিরিয়া, বসন্ত, টাইফয়েড ও প্রয়োজন হইলে কলেরার টিকা হইয়াছে কি না ?

এই সবগুলি সকল শিশুর পক্ষেই প্রয়োজনীয় কিন্তু দুই হইতে ছয় বৎসরের শিশুর পক্ষে এই গুলি অবশ্য কর্ত্তব্য।

হাঁপানি (Asthma) রোগের নূতন চিকিৎসা পদ্ধতি

ডাঃ শ্রীপ্রমথনাথ মুখোপাধ্যায় L. M S.

হাঁপানি রোগের কারণ সম্বন্ধে গবেষণার দ্বারা ইহা একরূপ স্থির হইয়াছে যে ভিন্ন ভিন্ন রোগীর ভিন্ন ভিন্ন প্রকার খাদ্য সারের (যাহাকে অতঃপর আমরা proten বলিব) সম্বন্ধে অত্যধিক রোগ প্রবলতার (Sensitiveness) প্রতিক্রিয়ার ফলে এই রোগ হইয়া থাকে এবং তদনুসারে হাঁপানির শ্বাস কষ্ট ইত্যাদি লক্ষণগুলি রোগীর বস্তু বিশেষ গ্রহণের একান্ত অক্ষমতা জ্ঞাপক প্রতিক্রিয়া মাত্র। ইহা হইতে ইহা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে সকল রোগী-রই শ্বাসকষ্টের মূলকারণ একই বস্তু নহে। কাহারও বা দুগ্ধসার (milk protein) গ্রহণে অক্ষমতা জন্য কাহারও বা চিংড়ীমাছের protein জন্য আবার অন্য কাহারও বা বায়ুবাহিত কোনও পুষ্পরেণুর protein এর প্রতি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়ার জন্য হাঁপানির উদ্রেক হয়। শারীরিক ধর্ম্ম অনুসারে বহির্জ্জগৎ হইতে কোনও protein আমাদের শরীরে প্রবেশ করিলেই শরীরে তাহার বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া হইবে কিন্তু ক্রমাগত অভ্যাসের ফলে আমাদের শরীর প্রায়ই অধিকাংশ proteinই নির্ব্বিবাদে গ্রহণ করিতে অভ্যস্ত হইয়া যায়। দৃষ্টান্ত স্বরূপ আফিম, মদ্য প্রভৃতি। অনেক ছেলের অন্নপ্রাশনের পর অল্পাধিক জ্বর হয় তাহার মূল কারণ এই যে বালকের শরীরে ভাতের protein প্রথমবার প্রবেশ করাতে শরীরে উহার প্রতিক্রিয়ার স্বরূপ উত্তাপ হয় কিন্তু ক্রমে অভ্যাসের ফলে উহার শরীরে ঐ potein আর কোনও প্রতিক্রিয়াই করে না। আজকালকার প্রচলিত vaccine injection ও এই মূলতথ্যের উপর নির্ভর করিতেছে। সর্ব্ব প্রথম অত্যল্প মাত্রায় রোগবীজাণু (vaccine) inject করিলে শরীরে তাহার প্রতিক্রিয়া স্বরূপ জ্বর ইত্যাদি হয় কিন্তু ক্রমে নিয়মিতরূপে অধিকতর মাত্রায় vaccine inject করিয়া গেলে শরীরে ঐ বীজাণুর বিরুদ্ধক্রিয়া বিশিষ্ট antibodies এত অধিক মাত্রায় সৃষ্ট হইয়া যায় যে ঐ vaccine এর মারাত্মক মাত্রায় বহুগুণ মাত্রায় inject করিলেও কোনও প্রতিক্রিয়া প্রকাশ পায় না। যাক, এ গেল সাধারণের বুঝিবার জন্য দৃষ্টান্ত, স্বরূপ কথা। এখন এই প্রবন্ধের মূল বিষয়ের বিষয় আলোচনা করা যাক।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে অনেক স্থলে বস্তু বিশেষ গ্রহণে শারীরিক অক্ষমতা হাঁপানি রোগের মূল কারণ। সুতরাং রোগী কোন্ বস্তু গ্রহণে অক্ষম তাহা যদি নির্ণয় করিতে পারা যায় এবং ঐ বস্তু যদি খাদ্য দ্রব্যের মধ্যের কোনও জিনিষ হয় তাহা হইলে ঐ বস্তুটি না খাইলে অথবা পূর্ব্বোক্ত ক্রম বর্দ্ধিয়মান মাত্রায় injection নিয়মে যদি রোগীকে ঐ বস্তু সম্বন্ধে immune করিলে হাঁপানির কষ্ট নিবারিত হইতে পারে। খাদ্য দ্রব্য ছাড়া বায়ু দ্বারা বাহিত অনেক দ্রব্যও শরীরের অগ্রাহ্য হইতে পারে তাহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যথা পুষ্পরেণু, কোনও প্রকার গন্ধ, Bacteria ইত্যাদি। কোন্ দ্রব্য গ্রহণে হাঁপানি হইতেছে তাহা

নির্ণয় করিবার জন্য ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য protein সামান্য জলে গুলিয়া (weak solution) রোগীর শরীরে অল্প মাত্রায় inject করিলে, অথবা টিকা দিবার মত চামড়ায় অতি সামান্য ক্ষত করিয়া তাহাতে লাগাইয়া দিলে, যে protein ব্যবহারে injection বা ক্ষত স্থানে প্রতিক্রিয়া (reaction) দেখা যাইবে তাহাকেই রোগীর প্রতিকুল বলিয়া জানিতে হইবে এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে অন্য সমস্ত খাদ্য বন্ধ করিয়া কেবল মাত্র এইরূপে নিরূপিত দ্রব্য খাইতে দিলে রোগীর হাঁফ কষ্টের উদ্রেক হইতে দেখা যাইবে এবং তাহা হইলে ঐ দ্রব্যই যে ঐ রোগীর হাঁপানির কারণ তাহা নিঃসংশয়রূপে বুঝা যাইবে। উপরিউক্ত বর্ণনা হইতে ইহা বুঝা যাইতেছে যে এই প্রণালীতে হাঁপানির মূল কারণ নিরুপণ করিতে হইলে অনেক দিন ধরিয়া ভিন্ন ভিন্ন প্রকার protein inject করিয়া পরীক্ষা করা আবশ্যক। এই অসুবিধা কতক পরিমাণে দূর করিবার জন্য অন্য একটী প্রণালী আছে তাহা এই :—রোগীর অল্প রক্ত লইয়া তাহার জলীয় ভাগ (Serum) পৃথক করিয়া অপর কোনও সুস্থ ব্যক্তির হাতের বা উরুর লোমবিহীন স্থানে কয়েক স্থানে inject করিয়া দেওয়া হয়। এইরূপ inject করার ফলে ঐ ব্যক্তির সেই সকল স্থান রোগীর ত্বকের গুণবিশিষ্ট হইয়া যায় অর্থাৎ sensitized হইয়া যায়। তৎপরে ঐ ব্যক্তির ঐ সকল স্থানে ভিন্ন ভিন্ন protein inject বা অল্প ক্ষত করিয়া প্রলেপ দিলে যে proteinএর স্থানে প্রতিক্রিয়া দেখা যাইবে সেই protein খুব সম্ভবতঃ ঐ রোগীর হাঁপানির মূল কারণ বুঝা যাইবে। তৎপরে রোগীর নিজের শরীরে ঐ protein ব্যবহার করিয়া ইহার সত্যতা স্থির করা অনেক সহজ হইবে।

এই উপরিউক্ত বর্ণনার ইহা তাৎপর্য্য নহে যে খাদ্যসার (protein) বিশেষের শরীরের উপর অপক্রিয়াই হাঁপানির একমাত্র কারণ। বস্তুতঃ হাঁপানির ইহা ছাড়াও অনেক কারণ আছে যথা হৃদরোগ, মুত্রযন্ত্রের রোগ, adenoids, nasal polypii, deyspepsia ইত্যাদি। তবে যে সকল ক্ষেত্রে এইরূপ অন্য কোনও কারণ নির্দ্ধারণ করিতে পারা যায় না সেই সকল ক্ষেত্রে অধিকাংশ স্থলে protein প্রতিক্রিয়া নির্দ্ধারণ দ্বারা হাঁপানি রোগের মুল কারণ কিরূপে ধরা যাইতে পারে ও রোগ আরাম করিতে পারা যায় তাহার আলোচনা করাই এই সংক্ষিপ্ত প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

চিকিৎসক কি করিতে পারেন ?
("What can Doctor do for you")

লেখক শ্রীপ্রফুল্লকুমার মুখোপাধ্যায় B. A.

নিউইয়র্ক সহরের প্রসিদ্ধ চিকিৎসক Dr. C. Franklin Leavitt, M. D. মহাশয়কে কয়েকটী ব্যক্তি তাহাদের রোগের প্রতিকার সম্বন্ধে প্রশ্ন করায় তিনি তাঁহার বহুমূল্য অভিজ্ঞ মতামত প্রকাশ করিয়াছেন। নিম্নে প্রশ্নোত্তরগুলি লিপিবদ্ধ করা হইল। চিকিৎসক মহাশয় বলেন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় প্রকৃত রোগ অপেক্ষা রোগীর চিত্ত-দৌর্ব্বল্য বা স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যই প্রবল থাকে। ব্যাধি প্রকৃতপক্ষে গুরুতর না হইলেও রোগী অনর্থক তাহার রোগের ভীষণতা বা গুরু, মনে মনে উপলব্ধি করিয়া অযথা মানসিক অশান্তি ভোগ করে। দৈহিক পীড়া অপেক্ষা মানসিক অশান্তি বা পীড়াই বিশেষভাবে অনুভূত হইতে দেখা যায়। ডাক্তার লেভিট বলেন রোগী মাত্রেরই উচিৎ পাড়ার গুরুত্ব সম্বন্ধে মনে মনে অযথা আলোচনা না করা মনকে খুব সতেজ রাখা এবং রোগের কথা যতটা সম্ভব বিস্মরণ হইতে চেষ্টা করা। এরূপ দৃষ্টান্তও বিরল নহে যে শরীরে প্রকৃত পক্ষে কোন অসুখই নাই অথচ মন অযথা রোগের কারণ অনুসন্ধান করিয়া হতাশ হইতেছে।

১। প্রশ্ন ঃ—আমি স্নায়বিক দুর্ব্বলতার কষ্ট পাইতেছি। কাজ কর্ম্মে একেবারেই মন লাগে না এবং সর্ব্বদাই চিত্তের অবসাদ অনুভূত হয়। আমার চিকিৎসকগণ বলেন দেহ-যন্ত্রের বিকার কিছুই পরিলক্ষিত হয় না! অথচ কেন এরূপ হয় ?

উত্তর ঃ—আপনার এই যে চিত্ত-বৈকল্য বা স্নায়ু-দৌর্ব্বল্য ইহা জন্মগত নহে—পারিপার্শ্বিক ঘটনাবলী হইতে সৃষ্ট বা উদ্ভূত। অত্যধিক ভাব প্রবণতা—হইতে এই দুর্ব্বলতার সৃষ্টি হয় এবং ক্রমশঃ মনের উপর আধিপত্য বিস্তার করিয়া দৃঢ়-চিত্তকেও ভাঙ্গিয়া দেয়। চিত্তের এই অবসাদ হইতে রক্ষা পওয়ার একমাত্র উপায় চিত্ত-বৃত্তিকে সম্পূর্ণ বিভিন্ন পথে চালনা করিতে শিক্ষা করা। চিত্ত-বৃত্তির দাস না হইয়া উহাকে শাসন এবং পরিচালনা করা।

ডাক্তার U. A. Evans বলেন এই রোগ সর্ব্বাপেক্ষা ব্যাপক বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। ভয়ই এই অবসাদের মূলীভূত কারণ কিন্তু Dr. Booth বলেন ক্লান্তিই (fatigue) প্রধান কারণ। Dr, S, W, Robinson বলেন বালকগণকে প্রথম হইতেই—ভয় ঔৎসুক্য প্রভৃতির হাত হইতে রক্ষা করা উচিত। ভূত যোনীর গল্প বা অপরাপর ভীতিপ্রদ উপাখ্যান হইতে এই প্রকার ব্যাধির ভিত্তি প্রতিষ্ঠা হয়।

Inadequacy বা অনুপযুক্ততা মনের এই প্রকার অশান্তির বা অবসাদের আর একটী কারণ। কৃতকার্য্যের অসাফল্য বা কোন বিষয়ে অপারকতা হইতে ও এই মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হয়। অতীত কার্য্যের জন্য দুঃখ বা আপশোষ এবং ভবিষ্যতের জন্য কোন প্রকার আগ্রহ বা ঔৎসুক্য না রাখাই উচিত। অন্তরে যথেষ্ট বিশ্বাস ও আশা টানিয়া আনা এবং সমভাবরবস্তা এবং দুর্জ্জয় সাহসে ভর

করা কর্ত্তব্য। আলো, মুক্তবাতাস, পুষ্টিকর খাদ্য প্রভৃতি ও যথেষ্ট সাহায্যকারী।

২। প্রশ্ন:—টীকা লওয়ার সম্বন্ধে আপনার অভিমত কি?

উত্তর:—টীকা লওয়াই উচিত। কারণ যে সমস্ত স্থানে বসন্ত কলেরা প্রভৃতির প্রকোপ দৃষ্ট হয়; সে সমস্ত স্থানের অধিবাসীদিগকে টীকা দেওয়ার আশ্চর্য্য—সুফল পরিলক্ষিত হইতে দেখা যায়। টীকা লইলে এই সমস্ত ভয়াবহ মারক ব্যাধি, প্রসারলাভ করিতে পারে না। আমি নিজে সিকাগো সহরের সহস্র সহস্র অধিবাসীদের টীকা দিয়া দেখিয়াছি। ইহাতে উপকার ভিন্ন অপকার হয় না কিন্তু শরীরে কোন দুষিত ক্ষত থাকিলে বা শরীর অসুস্থ থাকিলে টীকা লওয়া উচিৎ নহে। অবশ্য ডাক্তারের সাহায্যে টীকা লওয়াই কর্ত্তব্য। আমার মতে হুপিং কাশী বা অন্যান্য রোগে আধুনিক প্রচলিত টীকা না লইলেই ভাল হয়। সিরাম (Serum) মধ্যে আমি cantitoxin Serum এর সফলতায় বিশেষ আস্থাবান।

৩। প্রশ্ন:—আমার হজম শক্তির একান্ত অভাব ঘটিয়াছে, সামান্য আহারও হজম করিতে পারি না। বর্ত্তমানে আমার ওজন একশত নয় পাউণ্ড মাত্র দাঁড়াইয়াছে। আহারের সময় আসিলেই আমার আতঙ্ক উপস্থিত হয়। আমার চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া বলিয়াছেন ইহা আমার স্নায়ু সংক্রান্ত ব্যাধি, যক্ষ্মা বা ক্যানসার বা নাড়ী ব্রন নহে।

উত্তর:—ইহা আপনার মনের ব্যাধি—দৈহিক বা যান্ত্রিক নহে। আপনার মনে ধারণা জন্মিয়াছে কতকগুলি খাদ্য সামগ্রী আপনার হজমের বিরোধী এবং আপনি সযত্নে সেগুলি পরিহার করিয়া চলিতেছেন। অত্যধিক খুঁৎখুতে হওয়ার দরুণ আপনার স্নায়ুসকল কম জোর হইয়াছে এবং আপনি অযথা অশান্তি টানিয়া আনিয়াছেন। আপনি ভাবপ্রবণ হইয়া পড়িয়াছেন এবং খাদ্য-ভীতি আপনার উত্তরোত্তর বাড়িয়াই চলিয়াছে। বর্ত্তমানে আপনার রোগ chronic বা যাপ্য অবস্থায় দাঁড়াইয়াছে। অপেক্ষাকৃত দুষ্প্রাপ্য খাদ্যগুলি পরিহার করায় পাকস্থলীর ব্যায়াম আপনি বন্ধ করিয়া ফেলিয়াছেন। আপনি স্মরণ রাখিবেন আপনার পাকস্থলীতে মাংসপেশীর তিনটী স্তর আছে। যেমন আপনার হস্ত কিছুদিন যাবৎ শৃঙ্খলিত করিয়া রাখিলে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে সেইরূপ উপযুক্ত ব্যায়ামের অভাবে আপনার পাকস্থলী ও দুর্ব্বল হইয়াছে।

আপনার এক্ষণে উচিত এমন খাদ্য গ্রহণ করা যাহাতে পাকস্থলী ব্যায়ামের সুযোগ গ্রহণ করিতে পারে। প্রথমে প্রথমে হয়ত পাকস্থলী একটু গোলমাল করিতে পারে কিন্তু আপনি ভীত হইবেন না। প্রথম সহজ পাচ্য খাদ্যদ্রব্য যেমন সালাড (Salad) ফলমুল, শাকশব্জী ইত্যাদি গ্রহণ করিতে থাকিবেন এবং সহ্য হইলে ক্রমশঃ খাদ্যের তালিকা বাড়াইতে থাকিবেন; যথা দুধ, সর, কিছু মাংস। আপনি মাখনও ইচ্ছামত খাইতে পারেন। আমি নিশ্চয় বলিতে পারি ইহাতে আপনি আরোগ্যলাভ করিবেন।

৪। প্রশ্ন—আমার মার মধ্যে মধ্যে মুর্চ্ছা ও ফিট্ হয় এবং শরীরে বিশেষ যন্ত্রণা অনুভূত হয়। সেই সময় তাঁহার শরীরের উত্তাপ ১০৪° ডিগ্রী পর্য্যন্ত ও হয় ডাক্তারগণ পরীক্ষা করিয়া রোগ কিছুই ধরিতে পারেন নাই অথচ এরূপ কেন হয়? শরীরে

কোন অসুখ না থাকিলে এত উত্তাপ বৃদ্ধির কারণ কি ?

উত্তর : আপনার প্রেরিত বর্ণনা হইতে মনে হয় আপনার মা অত্যন্ত ভাব-প্রবণ এবং তাঁহার চিত্তপ্রবৃত্তি অতিরিক্ত সজাগ। তিনি হিষ্টিরিয়া ও স্নায়বিক পীড়ায় এরূপ কষ্ট পান। হিষ্টীরিয়ার রোগীদের উত্তাপ কখনও কখনও ১০৫° বা ১০৬° ডিগ্রী হইতেও দেখা যায়। এই সকল রোগী সাধারণতঃ দুর্ব্বল চিত্ত হয়।

ইহার একমাত্র প্রতিকার চিত্তকে দৃঢ়করা, আত্মশক্তিতে অটুট বিশ্বাস ফিরাইয়া আনা। রোগী যাহাতে আত্মসংযম দ্বারা স্নায়ুগুলির উপর আধিপত্য বিস্তার করিতে পারে সে বিষয়ে বিশেষ চেষ্টা করিবেন। রোগীকে সর্ব্বদা বুঝাইয়া বলিবেন যে প্রকৃত পক্ষে তাহার কোন অসুখই নাই এবং খুব উৎসাহ দিতে থাকিবেন। আপনি তাপমান যন্ত্রের সাহায্যে রোগীর শরীরের উত্তাপ ঘন ঘন লইবেন না ; ইহাতে রোগীকে তাহার রোগ ও দুর্ব্বলতার কথা স্মরণ করাইয়া দেওয়া হয়। ইহাতে স্বভাবতঃ রোগীর আশা ও বিশ্বাস হ্রাস প্রাপ্ত হয়।

৫। প্রশ্ন :- গত দুই বৎসর যাবৎ আমার স্বাদশক্তি সম্পূর্ণ বদলাইয়া গিয়াছে। মুখে একরূপ অপুর্ব্ব আস্বাদ অনুভূত হয়, অনেকটা পিতল অথবা ঐ প্রকার কোন ধাতুর, আস্বাদের ন্যায়। ছয় বৎসর পূর্ব্বে, একবার লৌহ গোলক খাইয়া এইরূপ হইয়াছিল এবং ইতি পূর্ব্বেও দুই একবার হইয়াছে কিন্তু সম্প্রতি সর্ব্বদা মুখে ঐ প্রকার আস্বাদ পাইতেছি এবং অত্যন্ত বিরক্তিকর বোধ হইতেছে।

উত্তর :—ইহা আপনার মনের অসুখ। আপনি যে স্বাদ বিকৃতির কথা বলিতেছেন তাহা নানা কারণে হইতে পারে। বদহজম, খারাপ এবং পান্‌সে দাঁত এবং টন্‌শীল হইতেও এরূপ হইতে দেখা যায়।

খুব বেশী পরিমাণে জল খাইবেন, উপযুক্ত ব্যায়াম করিবেন এবং নিয়মিত দাস্তের প্রতি দৃষ্টি রাখিবেন। ইহাতে বিশেষ উৎসুক বা চিন্তিত হইবার কারণ নাই। দুশ্চিন্তায় এরূপ জটিল স্নায়ু রোগ হইতে দেখা যায়।

৬। প্রশ্ন : কিছুকাল পূর্ব্বে আমার ফুস্‌ফুসের পীড়া হইয়াছিল (collapsed lung) একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া বলিয়াছিলেন ইহা "O. K" কিন্তু সেই অবধি আমার বুক ধড়ফড় করে, নিশ্বাস লইতে কষ্ট হয়। আমি খুব সাবধানে থাকি, প্রত্যহ নিয়মিত ভাবে মুক্ত বায়ু সেবন করি এবং নির্ব্বাচিত খাদ্য সামগ্রী আহার করি কিন্তু সুফল পাই না। আমার এই ২২ বৎসর বয়সের মধ্যেই জীবনের আনন্দ এক প্রকার ভুলিতে বসিয়াছি। এমন কি সামান্য উত্তেজনাতেই আমার দ্রুত স্নায়ু স্পন্দন হইতে থাকে।

উত্তর :—আপনার কোন গুরুতথ পীড়া আছে বলিয়া মনে হয় না। আপনার বর্ত্তমান অবস্থা মানসিক ও স্নায়ুবিক দুর্ব্বলতা ভিন্ন অন্য কিছুই নহে। আপনি প্রকৃত কারণ না জানিয়াই দেহের সম্বন্ধে অতিমাত্রায় ভীত ও সজাগ হইয়া পড়িয়াছেন। দুশ্চিন্তার জ য আপনি ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক করিতে না পারায় অজীর্ণ দ্রব্য গুলি হইতে পাকস্থলী মধ্যে একপ্রকার গ্যাস উত্থিত হইয়া ফুস্‌ফুসের পাড়া জন্মাইতেছে। আপনি ক্লান্তি অনুভব করিলেই বিশ্রাম গ্রহণ করেন কিন্তু তাহা না করিয়া পরিশ্রম সইতে চেষ্টা করিবেন। দৈহিক শক্তি

বিশ্রামে বৃদ্ধি হয় না। আপনি ক্লান্তির বিনিময়েও অঙ্গ প্রত্যাঙ্গের পরিচালনা করিবেন। প্রতিবন্ধক অতিক্রমের চেষ্টা দ্বারাই যথার্থ শক্তি বৃদ্ধি পায়।

আপনি খাদ্যের ও পরিবর্ত্তন সাধন করিবেন। বাঁধাধরা খাদ্য না খাইয়া মিশ্র খাদ্য গ্রহণ করিবেন। দুধ, ফলের রস, যথেষ্ট পরিমাণে শাক সব্জী এবং একটু মাংস আহার করিবেন।

আপনি আপনার অসুস্থতার কথা ভুলিয়া থাকিতে সাধ্যমত চেষ্টা পাইবেন। লোকজনের সঙ্গে সর্ব্বদা মেলামেশা ও ভয় ত্যাগ করিবেন। যে মূহূর্ত্তে আপনি অসুস্থতার কথা ভুলিতে পারিবেন সেই মূহূর্ত্তেই আপনার শরীর ভাল বলিয়া বোধ হইবে।

৭। প্রশ্ন ঃ—আপনি কি বিশ্বাস করেন পারি পার্শ্বিক ঘটনাবলী (Environment) বালকের চরিত্র গঠনে খুব বেশী সাহায্য করে। দুইটী বালককে যদি জন্মের পরেই বিভিন্ন ব্যক্তির নিকট লালন পালনের জন্য রাখা হয় তাহা হইলে তাহাদের প্রকৃতি ও বিভিন্ন হইবে। উত্তরাধিকার এ বিষয়ে কতটা সাহায্য করে ?

উত্তর ঃ—উত্তরাধিকার বালকের জীবনগঠনে যথেষ্ট সাহায্য করে সত্য কিন্তু উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত ধারণাগুলি পারিপার্শ্বিক ঘটনাবলীর দ্বারা পরিবর্ত্তিত হইতে পারে। একটী বালকের শরীরে উত্তরাধিকার সূত্রে যক্ষ্মার পূর্ব্বলক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে কিন্তু উপযুক্ত চিকিৎসা ব্যায়াম প্রভৃতির দ্বারা সেই লক্ষণ গুলি দূরীভূত হওয়া বিচিত্র নহে। দেহ ও মন উভয়ের সম্বন্ধেই ইহা সমান প্রয়োজ্য। বিশেষজ্ঞদের মতে বালকগণকে ভয় দেখাইও না, ভীতিপ্রদ আখ্যায়িকা বা ভূতযোনীর গল্প বলিও না। তাহাদিগকে বিপদের সম্মুখীন হইতে এবং দুর্জ্জয় সাহস ও অদম্য উৎসাহ সঞ্চয় করিতে শিক্ষা দাও। স্বার্থত্যাগ করিতে, পরের উপকার করিতে উৎসাহিত কর। তাহাদের কার্য্যে বৃথা হস্তক্ষেপ করিও না বা কোন দুঃসাহসিক কার্য্যে নিরস্ত করিও না। তাহাদিগকে আত্মসংযমী ও আত্মবিশ্বাসী হইতে দাও।

প্রসূতি ও শিশুমঙ্গল।

(পূর্ব্বানুবৃত্তি)

ডাঃ Maj. হাসান সুহ্রাওয়ার্দ্দী M.D., F.R.C.S.' L.M, Chief Medical Officer
E. B Railway.

নির্ম্মল বাতাস

আমরা নাকের সাহায্যে বাহির হইতে যে বাতাস টানিয়া লই. তাহাকে নিশ্বাস বলে এবং ভিতরের বাতাস ছাড়িয়া দেওয়ার নাম প্রশ্বাস।

এই নিশ্বাস প্রশ্বাস দ্বারাই শরীরের রক্ত পরিষ্কার হয়। নিশ্বাসের সঙ্গে বাহিরের বিশুদ্ধ বাতাস ফুস্‌ফুসের মধ্যে যাইয়া দূষিত রক্তকে পরিষ্কার করে এবং রক্তের দূষিত অংশ প্রশ্বাসের সঙ্গে বাহিরে আসে। এই পরিষ্কার রক্ত দেহের পুষ্টিসাধন করে। এইরূপে ফুস্‌ফুসের দ্বারা দেহের রক্ত অনবরত পরিষ্কার হইতেছে। পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে মায়ের ফুস্‌ফুসের দ্বারা পোয়াতী ও গর্ভস্থ শিশু উভয়েরই রক্ত পরিষ্কৃত হয়। গর্ভস্থ শিশু নিঃশ্বাস প্রশ্বাস লইতে পারে না। শিশুর জীবনের জন্য মা যে এরূপ করেন, তাহা তিনি বুঝিতে না পারিলেও ভগবানের আশ্চর্য্য কৌশলে এ সব আপনা হইতেই সম্পন্ন হইতেছে। পরিষ্কার রক্ত মায়ের ফুস্‌ফুস্ হইতে হৃদ্‌পিণ্ডে আসে এবং সেখান হইতে শরীরের সমস্ত অংশ ও জরায়ুতে প্রবেশ করে। শিশু গর্ভাবস্থায় ১০ মাস যেখানে থাকে তাহাকে জরায়ু বলে। এই জরায়ুর ভিতর মৌচাকের মত একটী জিনিষ জরায়ুর সহিত লাগিয়া আছে। চলিত কথায় ইহাকে ফুল বলে। পরিষ্কার রক্ত আসিয়া এই ফুলে সঞ্চিত হয়। সেখান হইতে লাল শিরা দিয়া শিশুর নাভির মধ্যে হইয়া তাহার শরীরে প্রবেশ করে। পুনরায় শিশুর শরীরের দূষিত রক্ত নীল শিরা দিয়া ফুলের মধ্যে যায় এবং সেখান হখতে মায়ের ফুস্‌ফুসে ফিরিয়া যাইয়া নিঃশ্বাসের বিশুদ্ধ বাতাসে আবার পরিষ্কৃত হয়। শিশু জন্মাইবার পূর্ব্ব হইতেই মাতা তাহার রক্ষার জন্য এতখানি ত্যাগ স্বীকার করিয়া থাকে। শিশুর সমস্ত জীবনীশক্তি তাহার মাতা হইতেই। সেইজন্য মা ও ছেলের মধ্যে এত গাঢ় সম্বন্ধ এবং এই সকল কারণের জন্যই নির্ম্মল বাতাস প্রসূতির পক্ষেই অত্যন্ত আবশ্যকীয়। আমাদের দেশে সাধারণতঃ প্রায় সকল ভদ্রঘরেই পর্দ্দার প্রচলন খুব বেশী। এই পর্দ্দার খাতিরে মেয়েদের সর্ব্বদা বাড়ীর মধ্যে আবদ্ধ থাকিতে হয়। বাহিরের খোলা বাতাস তাহাদের ভাগ্যে প্রায়ই জোটে না। ইহাতে প্রসূতি ও শিশু, উভয়েরই স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়। সহরে এবং মুসলমান সমাজেই পর্দ্দার প্রচলন খুব বেশী। সহরে স্থানাভাবে বাড়ী এমনভাবে তৈয়ার করা হয় যে, স্থানাভাবে প্রচুর বাতাস ও আলো আসিবার উপায় রাখা অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়। অল্প স্থানের মধ্যে খুব উচ্চ প্রাচীর দিয়া ঘিরিয়া ঠিক খাঁচার মত বাটী তৈয়ার করা হয়। বাটীর বাহিরের দিকে যেটুকু উন্মুক্ত ঘর বা স্থান থাকে, তাহা মর্দানা বৈটকখানা বা পুরুষদের বসিবার ঘর। আর পিছনের ঘেরা স্থানে অন্দর বা মেয়েদের থাকিবার জায়গা। পুরুষেরা বাহিরে খোলা বাতাসে চলাফেরা করে, কিন্তু মেয়েরা যদি হাওয়া খাইতে যায় তাহা

হইলে দুর্ণাম হয়। এমন কি ছাতে বসিয়া খোলা বাতাস উপভোগ করাও অনেকে দোষাবহ মনে করেন।

অনেক সহরে কলিকাতার গ্রায়ার পার্ক এবং ঢাকার সাহাবাগানের মত ঘেরা মাঠ ও বাগান আছে, পর্দ্দানসীন মেয়েদের রোজ সেখানে বেড়াইতে পাঠান উচিত। তাহা হইলে তাহারা কিছু পরিমাণ খোলা বাতাস পাইতে পারে। রাত্রে ঘুমাইবার সময় যে ঘরে বেশী লোক জন বা জিনিষ পত্র থাকে, সে ঘরে পোয়াতীদের শোওয়া উচিত নয়। ঘরের মধ্যে বাতাস আসিবার পথ খুলিয়া রাখা উচিত। আমাদের মধ্যে অনেকের ধারণা আছে যে, শীতকালে রাত্রে দরজা জানালা খুলিয়া রাখিয়া শুইলে ঠাণ্ডা লাগে এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া ও অন্যান্য কঠিন পীড়া হয়। কিন্তু বৈজ্ঞানিকের মত ঠিক তাহার বিপরীত। তবে ঘুমাইবার সময় ঠাণ্ডা দমকা বাতাস যাহাতে না লাগে, তাহার দিকে দৃষ্টি রাখা উচিত। নতুবা যে দূষিত হাওয়া প্রশ্বাসের সঙ্গে বাহিরে আসে, তাহা পুণরায় নিঃশ্বাসের সঙ্গে শরীরে প্রবেশ করিয়া অনেক অনিষ্ট করে। এইজন্য শীতের রাত্রেও দরজা জানালা একেবারে বন্ধ না করিয়া বা আপাদমস্তক মুড়ি না দিয়া শোওয়া সব চেয়ে ভাল। একেবারে খোলা জায়গায় শোওয়া যদি অসম্ভব হয়, তাহা হইলে অন্ততঃ দরজা বা জানালা খুলিয়া শোওয়া উচিৎ। খোলা জায়গায় শুইলে প্রথম প্রথম হয়ত গায়ে ঢাকা দিবার দরকার হয়। কিন্তু যখন ক্রমশঃ ঠাণ্ডা সহ্য হইয়া যায়, তখন আর অসুখের কোন ভয় থাকে না। এমন কি যদি দুর্ব্বল শরীরে একটু আধটু অনিষ্ট হইবার ভয় থাকে, তবু ক্রমশঃসহ্যশক্তি বাড়িয়া দেহ সুস্থ থাকিবে। পশ্চিমাঞ্চলে লোকে গ্রীষ্মকালে রাত্রে ছাদে, খোলা বারান্দায় বা উঠানে শোয়, তাহাতে তাহাদের শরীর ভাল থাকে। বাংলা দেশে হিম লাগিবার ভয়ে এ ব্যবস্থা প্রচলিত নাই। কিন্তু বাংলা দেশেও সাবধানতার সহিত হিম হইতে শরীর রক্ষা করিয়া গ্রীষ্মকালে খোলা বারান্দায় শোওয়া ত যাইতে পারে, এমন কি খোলা ছাদেও শোওয়ার অভ্যাস করিতে পারা যায়।

সূর্য্যের আলোক

পরিষ্কার বাতাসের ন্যায় সূর্য্যের আলোকও প্রসূতির জন্য বিশেষ আবশ্যকীয়। গাছ যেমন সূর্য্যের আলোক ও বাতাস না পাইলে বিবর্ণ হইয়া পড়ে, মানুষও তেমনি এই দুইএর অভাবে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং নানারোগে আক্রান্ত হয়। ভগবানের ইচ্ছায় আমরা পর্য্যাপ্ত পরিবাণে সূর্য্যের কিরণ উপভোগ করিতে পাই। সমাজপ্রথা মানিতে গিয়া আমরা যেন এই আলোক দেবতার প্রবেশপথ রুদ্ধ না করি।

মানসিক প্রফুল্লতা

গর্ভাবস্থায় প্রসূতির স্বাস্থ্য ও মানসিক প্রফুল্লতার দিকে লক্ষ্য রাখা দরকার। ভয়, ভাবনা, দুশ্চিন্তা মনের মধ্যে আসিতে দেওয়া উচিত নয়। গর্ভের দশ মাস যাবৎ সকল সময় হাসিমুখে ও আনন্দের সহিত কাটাইয়া দেওয়া উচিত।

শারীরিক পরিচ্ছন্নতা

গর্ভিণীর শারীরিক পরিচ্ছন্নতার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। প্রতিদিন স্নান করিলে লোমকূপ পরিষ্কার হইয়া ঘামের সহিত শরীরের বিষাক্ত পদার্থ খুব সহজেই বাহির হইয়া যাইতে পারে। উচ্চ-

জাতীয় হিন্দুদের জন্য এ উপদেশের বেশী প্রয়োজন নাই। কারণ স্বভাবতঃই তাঁহারা প্রত্যহই স্নান করিয়া থাকেন। কিন্তু এদেশে এমন অনেক আছে, যাহারা এখনও স্নানের উপকারিতা সম্যক বুঝিতে পারে নাই। প্রাচীন মুসলমানপ্রধান সহরে ঠাণ্ডা এবং গরমজলের হাম্মাম বা স্নানাগার এখনও অনেক দেখিতে পাওয়া যায়। তাহা হইতে বুঝিতে পারা যায় যে, মুসলমানেরাও স্নানের খুব পক্ষপাতী ছিল। অধিকন্তু দেহ পবিত্র রাখা সম্বন্ধে অনেক উপদেশ তাহাদের ধর্ম্মপুস্তকে লেখা আছে। কিন্তু দুঃখের বিষয়, তাহারা আজকাল এ বিষয়ে খুব অবহেলা করিয়া চলে।

তুলনা করিয়া দেখা গিয়াছে যে মুসলমান সমাজে শিশু মৃত্যু ও যক্ষ্মারোগ হিন্দুদের অপেক্ষা ঢের বেশী। মুসলমান স্ত্রীলোকদের বেশীর ভাগ যক্ষ্মারোগে মারা যায়। তাহার কারণ মুসলমান-দিগের, বিশেষতঃ বাঙ্গলার মুসলমানদের মত এত কঠোর পর্দ্দার প্রচলন আর কোথাও নাই। যাঁহারা বোম্বাই, পঞ্জাব প্রভৃতি অঞ্চল ঘুরিয়া আসিয়াছেন তাঁহারা এই বক্তব্যের সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিবেন। আরব্য, পারস্য প্রভৃতি স্বাধীন দেশের মুসলমান স্ত্রীলোকেরা বোরখা গায়ে দিয়া বাহিরে চলা ফেরা করিতে পারে। কিন্তু বঙ্গদেশে পাল্কীর উপরও ঘটাটোপ ভাল করিয়া ঢাকা না দিলে ইজ্জত থাকে না। পয়সা কম খরচ হইবে বলিয়া মোটা মাংস আহার করে। এ মাংস পোয়াতীর পক্ষে বিশেষ অনিষ্ট-কারক। ইহাদের মধ্যে আর একটী প্রথা দেখা যায় যে আহারের সময় যে কোন মুসলমান উপস্থিত থাকে তাহাদের সহিত একত্র আহার করিতে দ্বিধা-বোধ করে না। এমন কি একই পাত্রে জলপান এবং একই হুক্কায় ধূমপান পর্য্যন্ত করিতে ইতস্ততঃ করে না। এই রীতির ফলে যক্ষ্মা ও অন্যান্য রোগ একজনের শরীর হইতে অন্য একজনের শরীরে চালিত হয়। পরে রোগ ক্রমশঃ সমাজে বিস্তৃত হইয়া পড়ে। আতুর ঘর, ছুতমার্গ, ষষ্ঠিপূজা ইত্যাদি মুসলমান ধর্ম্মের অঙ্গ নয় বা মুসলমানদের দেশে কখনও প্রচলিত নাই। এ সব এদেশের মুসলমানেরা হিন্দুদের নিকট শিক্ষা করিয়াছে, কিন্তু দুঃখের বিষয়, যাহাদের দেখিয়া মুসলমানেরা এই কুরীতি অবলম্বন করিয়াছে সেই হিন্দুরা এখন গোঁড়ামীর বেড়া ভাঙ্গিয়া অন্ধ আচার ও জাতিভেদের বেড়া ভাঙ্গিয়া, উদ্দাম গতিতে যে কত দ্রুত উন্নতির দিকে অগ্রসর হইতেছে, সেদিকে মুসলমানদিগের লক্ষ্য নাই। দুঃখের বিষয় এমন একটা তেজস্বী ও শক্তিশালী জাতি দরিদ্রতা ও কুসংস্কারের পেষণে লয় পাইতে বসিয়াছে।

পোষাক-পরিচ্ছদ

আমাদের দেশের মেয়েরা যে ভাবে পোষাক পরে, তাহা বিদেশীয় মহিলাদের তুলনায় স্বাস্থ্য হিসাবে অনেক ভাল। কারণ এ দেশের মেয়েরা তিমিমাছের হাড়ের বা অন্য কোন রকমের কর্সেট বা কোমরবন্দ ব্যবহার করে না। এরূপ কর্সেট বা কোমরবন্দ ব্যবহার করিলে দেহের গঠন খারাপ তো হয়ই, অধিকন্তু নিঃশ্বাস প্রশ্বাস চলাচলের বড়ই বিঘ্ন হয়। বাংলা দেশের স্ত্রীলোকেরা সাধারণতঃ ঢিলে বা আলগা পোষাক পরার জন্য গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধির পক্ষে কোন অনিষ্ট হয় না বা পোয়াতীর শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়ার অসুবিধা হয় না। বিহার ও হিন্দুস্থান প্রভৃতি প্রদেশের মেয়েরা সাড়ী বা ল্যাহঙ্গা

নাভির নীচে বাঁধে। তাহাতে তাহাদের পেট এইরূপ ভাবে ঝুলিয়া পড়ে যে গর্ভবতী একপ্রকার অস্বসি অনুভব করে এবং গর্ভাবস্থায় জরায়ু বাঁকিয়া যাইবার ও স্থানচ্যুত হইবার সম্ভাবনা আছে। সুতরাং এ ভাবে নাভীর নীচে কাপড় পরা উচিত নয়। পেট যদি বড় হইয়া পড়ে তাহা হইলে তাহার প্রতিকার করা কর্ত্তব্য। একখানি কাপড় চওড়া করিয়া জড়াইয়া কিংবা চওড়া ব্যাণ্ডেজ দিয়া বাঁধিয়া পেটের উপর ঠেস দিলে উপকার হয়। আমাদের দেশের মেয়েদের ইংরাজী অনুকরণ করিয়া কর্সেট ব্যবহার না করাই মঙ্গল। যাহারা জুতা ব্যবহার করে তাহাদের পক্ষে নীচু গোড়ালীর জুতা বা সেলিমশাহি জুতার মত জুতা পরা উচিত। উঁচু গোড়ালীর জুতার প্রচলন আমাদের মধ্যে নাই বলিলেই হয় এবং ঈশ্বরের ইচ্ছায় যত না হয় ততই মঙ্গল। উঁচু গোড়ালীর জুতা পরিলে পীঠের শিরদাঁড়া বাঁকিয়া যায় এবং দেহ সামনের দিকে ঝুকিয়া পড়ে।

স্তন

গর্ভ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে স্তনও বড় এবং ভারী হয়। অনেক সময় চড় চড় করে। এই যাতনা বেশী হইলে এক টুকরা কাপড় বা ব্যাণ্ডেজের দ্বারা ঠেস দিয়া বাঁধিয়া দিয়া আরাম বোধ হয়। মুসলমান সমাজে ও পশ্চিমাঞ্চলে অনেক হিন্দুদের মধ্যে যে রকম সালুকা আঙিয়া বা মহরম কুর্ত্তি ব্যবহার করে, তাহাতে স্তনের এরূপ কষ্ট অনেক কম হয়।

পথ্য ও পানীয়

পোয়াতীর পথ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা খুব দরকার। লঘুপাক অথচ পুষ্টিকর খাদ্য সময় মত খাইতে দেওয়া উচিত। গুরুপাক খাদ্য বা ক্ষুধা না থাকিলে খাওয়া কিংবা বেশী মসলা দেওয়া বা ঝাল তরকারী খাইতে দেওয়া উচিত নয়। আমাদের মধ্যে অনেকের ধারণা যে পোয়াতীকে পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়াইলে শরীরে বল হয় এবং প্রসবের সময় কষ্ট হয় না। কিন্তু সাধারণতঃ এ সকল খাদ্য সহজে হজম হয় না। সুতরাং গর্ভিণী সবল হইবার পরিবর্ত্তে ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সাধারণতঃ লঘুপাক খাদ্য ও একটু দুধ সময়মত খাইতে দিলে যথেষ্ট উপকার হয়। অসময়ে খাওয়া, একসময়ে পেট ভরিয়া অনেক খাওয়া কিংবা না চিবাইয়া তাড়াতাড়ি গিলিয়া খাওয়া শরীরের পক্ষে অত্যন্ত হানিকারক। মদ্য এবং ঔষধ ঘটিত টনিক নামে প্রচলিত নানাপ্রকারের মদ্য এ সময়ে বিশেষ হানিকার; তবে আমাদের দেশে ইহার চলন একেবারে নাই বলিলেই হয়। রাত্রি জাগিয়া নিমন্ত্রণ খাওয়া একেবারেই উচিত নয়। যেহেতু রাত্রে ঘুম ও বিশ্রাম পোয়াতীর পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়। আমাদের দেশে খাওয়ার পর দুপুর বেলায় যে শোয়ার নিয়ম আছে তাহা পোয়াতীদের পক্ষেও ভাল, কারণ মায়ের ঘুমের সময় গর্ভস্থ শিশুর খুব পুষ্টি হয়।

পাড়াগাঁয়ের শাক সবজি প্রভৃতি নিরামিষ আহার গর্ভিণীর পক্ষে হিতকারী। পশুপক্ষীর মাংস না খাওয়াই ভাল। মাংস খাইলে পেট আঁটিয়া যায় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার না হওয়ার জন্য শরীরের মধ্যে দূষিত পদার্থ সঞ্চিত হইতে থাকে। ভাল তাজা মাছ, মাংসের মত অনিষ্টকর নয়। মাংস অপেক্ষা দুধ বা দুধের তৈরী খাদ্য বিশেষ উপকারী। আপেল, পেঁপে, আনারস, কমলালেবু, কাবুলী আঙ্গুর, মিষ্ট আলুবোখারা এবং টাটকা ফল খুব ভাল।

যথেষ্ট পরিমাণে ঠাণ্ডা জল খাইতে দেওয়া উচিত। খাবার সঙ্গে যে জল খাওয়া হয় তাহা ছাড়া দিনে রাতে ২। সের জল খাওয়া উচিত। এই জল শরীরের সমস্ত দূষিত পদার্থকে ধুইয়া প্রস্রাব ও ঘামের সঙ্গে বাহির করিয়া দেয়। প্রাতঃকালেই উঠিয়া একগ্লাস ও রাত্রিকালে শুইবার পূর্ব্বে এক গ্লাস জলপান করিলে পেট পরিষ্কার থাকে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। প্রসবিণীর প্রস্রাব পরীক্ষা করাইয়া মধ্যে মধ্যে দেখা উচিত। প্রস্রাবে অ্যালবিউমিনের (albumin) দোষ পাওয়া গেলে মাছ মাংস খাওয়া বন্ধ করা অবশ্য কর্ত্তব্য। তৎপরিবর্ত্তে দুধ, ফল ও নিরামিষ আহার দেওয়া উচিত। ডাক্তার ডাকিয়া তাহার ব্যবস্থামত চলা উচিত।

(ক্রমশঃ)

ভারতবর্ষে যক্ষ্মা ও তাহার প্রতিকার

শ্রীকিশোরী মোহন বসু, B. Com.

অধুনা ভারতবর্ষ হইতে যে সমুদয় ব্যাধি দ্বারা লোকক্ষয় হইতেছে, তাহাদিগের মধ্যে যক্ষাই সর্ব্বাপেক্ষা ভীষণ এবং ধ্বংসকারী ব্যাধি! বঙ্গদেশে ম্যালেরিয়া এবং কালাজ্বরের বিশেষ প্রাদুর্ভাব আছে এবং ইহারাই যক্ষার পথ প্রদর্শক। এই যক্ষারোগ এক প্রকার ক্ষুদ্র Tubercle Bacillas নামক বীজাণু দ্বারা হয়। যখন এই বীজাণু গুলি আমাদিগের ফুস্‌ফুসে (Lungs) যাইয়া আশ্রয় গ্রহণ করে, তখনই আমরা যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হই।

এখন কিরূপে এই যক্ষ্মারোগ আমাদের শরীরে প্রবেশ করে তাহাই আলোচ্য বিশয়। কলিকাতার ন্যায় বড় বড় সহরে অনেক যক্ষ্মারোগা বাস করে; এই রোগীগুলি পথঘাটে এবং হাট বাজারে অজ্ঞানতাবশতঃ যথেচ্ছা থুতু ফেলিয়া থাকে। কয়েক দিনের ভিতর এই সমস্ত কফ রৌদ্রতাপে শুষ্ক হইয়া বাতাসের সহিত ইতস্ততঃ উড়িতে থাকে। এখন এর্কজন সাধারণ দুর্ব্বল-ফুস্‌ফুস-যুক্ত ব্যক্তি পথে যাইতে যাইতে এই বীজাণু মিশ্রিত মারাত্মক বায়ু সেবন করিল। এইরূপ বায়ু সেবন করিতে করিতে কিছু দিনের ভিতর তাহার যক্ষ্মারোগ দেখা দিল। কখন কখন আমরা অজ্ঞানা বশতঃ যক্ষ্মা-রোগীর সহিত মুখোমুখি হইয়া কথোপথন করিয়া থাকি এবং তাহার মুখ ও নাসিকা নিঃসৃত থুতু এবং নিশ্বাস দ্বারা চালিত বীজাণু আমাদের শরীরে গ্রহণ করিয়া থাকি। যে সমুদয় বাটিতে যক্ষ্ম রোগা ব[illegible] করিয়াছে এরূপ বাটীতে বাস করার ফলে ও যক্ষ্ম[illegible]গ হইয়া থাকে। যক্ষ্মারোগাক্রান্ত ব্যক্তির সহিত একত্রে আহার করিলে, যক্ষ্মারোগ হইয়া থাকে। জন্মকালে মাতাপিতার যক্ষ্মারোগ থাকিলে, পরে সন্তান প্রায়ই যক্ষ্মারোগাক্রান্ত হইয়া থাকে। এই গুলিই যক্ষ্মারোগের সাধারণ ও সোজা (Direct) কারণ। এতদ্ভিন্ন কতকগুলি অন্যকারণ (Indirect cause) হইতেও যক্ষ্মারোগ হইয়া থাকে।

অস্বাস্থ্যকর স্থানে বসবাস করিলে প্রায়ই যক্ষ্মা

হইয়া থাকে। আমাদের দেশের দরিদ্রেরা, এমন কি ধনী ব্যক্তিরাও যথেষ্ট আলোক ও বাতাস না পাইয়া প্রায়ই এই মারত্মক রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। এই জন্যই অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়া থাকেন যে দরিদ্রতাই এই ব্যাধির একটী প্রধান কারণ। ইহা ভিন্ন আমাদের দেশের স্ত্রীলোকরা পরদানশীন এবং প্রায়ই অসূর্য্য স্পর্শা। তাঁহাদিগকে বাটীর এরূপ স্থানে রাখা হয়, যেখান হইতে সাধারণ লোক তাঁহাদিগকে দেখিতে না পায়; এবং সচরাচর এই স্থান গুলি আলোক ও বাতাস হীণ হইয়া থাকে। তাহারা নির্ম্মল বাতাস এবং যক্ষার প্রতিরোধক ultra-violet যুক্ত সূর্য্য কিরণ ভোগ করিতে পান না। এই বিশয়ে এদেশে মুসলমানগণ অধিক ভুগে। কারণ তাঁহাদের স্ত্রীলোকেরা ছয় বৎসর বয়ঃক্রমকাল হইতেই এক প্রকার বাহিরে যাইবার জন্য "ঘেরাটোপ" (Bura বুরখা) ব্যবহার করিয়া থাকেন। বাটীতে তাঁহারা হিন্দূ অপেক্ষা অধিক পরদানশীন। পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে, যে সকল জাতী নগ্ন দেহে নির্ম্মল বাতাস ও সূর্য্য কিরণে চলাফেরা করিরা থাকে, তাহাদের ভিতর এই ভীষণ রোগ দেখা যায় না। এই পরদানশীনতার জন্য মুসলমান স্ত্রীলোক হিন্দু স্ত্রীলোক অপেক্ষা যক্ষারোগে অধিক মারা যায়। যে স্থানে প্রতি হাজারে ৩ জন হিন্দু স্ত্রীলোক মারা যায়, সেই স্থানে প্রায় ও (৫৮) জন মুসলমান স্ত্রীলোক মৃত্যু মুখে পতিত হয়। আবার এই কারণেই পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোক যক্ষারোগে অধিক মারা যায়। প্রতি ৭ জন যক্ষার মৃত নরনারীর ভিতর, ৬ জন নারী। কিছু দিন হইল কলিকাতার করপোরেশনের হেলথ অফিসারের রিপোর্ট বাহির হইয়াছে এবং ইহাতে তিনি লিখিতেছেন"Iam convinced that is the retention of the purdah system in the densely populated gullies of a congested city that dooms. so many young girls (for every boy that dies of tuderulosis, six girls die) to an early death from tuberculosis· In a great city, it is difficult to secure absolute privacy without shutting out light & air. Consequeutly the Zenana is usually situated in the inner portion of the house, ill-lighted and ill-v entilate." (আমি সম্যক্ বুঝিয়াছি যে সন্নিবেশীত নগরের লোকপূর্ণ গলীতে পরদানশীন হওয়ার জন্যই এতগুলি যুবতী [প্রত্যেক ৭ জনের ভিতর একজন যুবক এবং বাকী যুবতী] অকালে যক্ষারোগে মৃত্যু মুখে পতিত হইতেছে। বৃহৎ নগরে আলোক এবং বাতাস বন্ধ না করিয়া সাধারণ লোক চক্ষুর অন্তরালে বাস করা বিশেষ কষ্টসাধ্য। এই জন্যই সাধারণতঃ স্ত্রীলোক দিগকে অন্ধকার এবং বাতাসহীন স্থানে রাখা হয়।) ভারতবাসী ইহাতেও কি তোমার চক্ষু পরিস্ফুট হইবে না ?

আজকাল খাদ্যে যে ভাবে ভেজালের প্রচলন হইতেছে, তাহাতে বিশুদ্ধ এবং পুষ্টিকর খাদ্য না পাইয়া লোকের রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতা (Power of resistance) কমিয়া যাইতেছে। শরীরের শক্তি অল্প হওয়ার জন্যই মানব আজ নানাপ্রকার ব্যাধির কবলে পড়িয়া পৃথিবী হইতে চির বিদায় গ্রহণ করিতেছে। দেহের বল কমিয়া যাওয়ার জন্য অনেক স্থলে এই মারত্মক যক্ষারোগ

দেখা দেয়। আধুনিক সভ্যজগতে বাঁচিয়া থাকিবার জন্য (?) অধিকক্ষণ পরিশ্রমের পর অল্পক্ষণ বিশ্রাম লাভ হেতু মনুষ্যগণ প্রায়ই এই ভীষণ যক্ষ্মারোগের হস্তে আত্ম সমর্পণ করিয়া থাকে। ইহা ব্যতীত অল্প বয়সে বিবাহ, অস্বাস্থ্যকরভাবে শুইয়া থাকা এবং অধিক মাত্রায় তাম্রকুট সেবন করা এই যক্ষ্মারোগের কারণ বলিয়া চিকিৎসকগণ মনে করেন।

ইহার চিকিৎসা। পাশ্চাত্য দেশে যে ভাবে চিকিৎসা করিয়া তাঁহারা কৃতকার্য্য হইয়াছেন, তাহাকে চারিভাগে বিভক্ত করা যায়। যথা—(ক) স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় (খ) চিকিৎসা সম্বন্ধীয় (গ) শিক্ষা সম্বন্ধীয় এবং (ঘ) সমাজ সম্বন্ধীয়।

(ক) স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় এরূপ কতগুলি উপায় এবং আইন করিতে হইবে যাহাতে এই বীজাণু গুলি কিছুতেই না বাড়িতে পায়। নগরের স্বাস্থ্যের উন্নতি করিতে হইবে এবং সাধারণ বক্তৃতার দ্বারা এই ভীষণ রোগের মারাত্মকতার বিষয় প্রচার করিতে হইবে।

(খ) চিকিৎসা-সম্বন্ধীয় কতকগুলি উপায় নিম্নে বলা যাইতে পারে।

(১) এই রোগের বিষয় গ্রহণীয় বিজ্ঞাপন প্রচার

(২) যক্ষ্মা-প্রতিরোধক ঔষধালয় (Dispensary)

(৩) সবেমাত্র আক্রান্ত (early cases) রোগীর জন্য স্বাস্থ্য-ভবন রাখা।

(৪) বর্দ্ধিত ও আশাহীন রোগীর জন্য হাসপাতাল রাখা। ইহাদের মধ্যে (২) দ্বিতীয়টির বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ দিতে হইবে; কারণ ভারতবর্ষের অধিকাংশ নগরেই ইহার আবশ্যকতা আছে। প্রতিরোধক ঔষধালয়ের এই লক্ষ্য হইবে যে তাহারা এই রোগের বিষাক্ত করণ স্থানগুলি পরিষ্কার করিবে, রোগীর চিকিৎসা এবং পরিচর্য্যার ভার লইবে, নূতন রোগীকে স্বাস্থ্য-ভবনে পাঠাইবে এবং পুরাতন রোগীকে হাসপাতালে দিবে। তাহারা বক্তৃতাদ্বারা লোক-সমাজে এই রোগের প্রতিকারের বিশয় শিক্ষা দিবে।

(গ) শিক্ষা সরন্ধীয়—উপায়গুলি নিম্ন নিয়মে যথাযথভাবে দেওয়া যাইতে পারে।

(১) বিদ্যালয়ে মৌখিক স্বাস্থ্য তত্ত্বের বিষয় শিক্ষা।

(২) নগরে যক্ষ্মা-প্রতিরোধক ডিস্‌পেনসারীর দ্বারা কর্ম্ম করা।

(৩) বিভিন্ন ভাষায় স্বাস্থ্যের বিষয় ছাপা বিজ্ঞাপন দেওয়া।

(৪) প্রচার কর্ম্ম দ্বারা (Propaganda work) জ্ঞানচক্ষু উন্মিলন করা। এবং—

(৫) খবরের কাগজ দ্বারা ইহার বিষয় প্রচার করা।

(ঘ) সমাজ সম্বন্ধীয়—সমাজকে আধুনিক জগতের উপযোগী করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে, গভর্ণমেণ্ট, মিউনিসিপালিটি ও সমাজের লোকের পরস্পরের বিশেষ সহায়তায় আবশ্যক। আমাদের দেশের পরদাপ্রথা তুলিয়া দিতে পারিলে এবং অল্প বয়সে বিবাহ বন্ধ করিলে হয়ত সমাজের কিছু উন্নতি হইতে পারে। ইহার দ্বারা অকাল-মৃত্যু অনেকাংশে কমিয়া যাইবে এবং দেশের নরনারী দীর্ঘ জীবন লাভ করিতে সক্ষম হইবে। পাশ্চাত্য দেশে যে ভাবে যক্ষ্মাকে প্রতিরোধ দিতেছে সেই সমুদয় উপায়গুলি আমাদের দেশের উপযোগী

করিয়া গড়িয়া তুলিয়া গ্রহণ করিতে পারিলে, আমাদের দেশের বিশেষ উন্নতির আশা আছে।

উপসংহারে বলা যাইত পারে যে আমাদের দেশের পথ প্রদর্শকেরা (Leaders) দেশ দেশ বলিয়া যেরূপ ভাবে পলাবাজি করিতেছেন তাহা না করিয়া, যদি বড় বড় নগরে কতকগুলি যক্ষা-প্রতিরোধক ডিস্‌পেনসারী খুলিয়া দেন এবং যাহাতে এই ব্যাধি বাড়িতে না পারে তাহার উপায় করিয়া দেন; তাহা হইলে অনেকটা দেশের কাজ করা হইয়াছে বলিয়া মনে করা যাইতে পারে। মাদ্রাজে এ বিষয় বাঙ্গলা অপেক্ষা কিছু অধিক কার্য্য হইয়াছে ব্যক্তিত্ব লইয়া দেশ নয়, জনসংঙ্ঘ লইয়াই দেশ। যদি জনসঙ্ঘ এরূপভাবে অকালে মরিয়া উজাড় হয়, তবে কাহাকে লইয়া দেশ চলিবে? ইহা আমার নিজস্ব মত নয়, ইহা কতকগুলি বিজ্ঞ চিকিৎসক এবং পণ্ডিতের গবেষণার ফল।

স্নেহের নিপীড়ন

শ্রীসুশান্ত কুমার সিংহ

'যমে মানুষে' টানাটানির জেরটা এখনও যে কেটেছে সে কথাটা স্পষ্টভাবে কেহ বলিতে না পারিলেও ডাক্তার নার্স ও অন্যান্য সকলের ঈষৎ প্রফুল্লমুখ দেখিয়া অনুমান করাটাও বিশেষ শক্ত নয়। চল্লিশদিন দীর্ঘজ্বর ভোগের পর গৃহের আশার-প্রদীপ বংশের একমাত্র দুলাল, রায় বাহাদুরের নববিবাহিত পুত্র আজ আরোগ্যের পথে চলিয়াছে। ডাক্তার বলিয়াছেন যে, "ভয়ের জেরটা বোধ হয় কেটে গেল।"

জানালা দিয়া প্রভাতের নবোদিত অরুণের স্বর্ণময় কিরণ দোতলার ঘরে আসিয়া পড়িয়াছে, নার্স বিছানা পরিবর্ত্তন করিয়া দিবার পর রোগী একমনে বাহিরের দিকে চাহিয়া প্রকৃত সৌন্দর্য্য উপভোগ করিবার চেষ্টা করিতেছে। গাছের ফাঁকে ফাঁকে ঐ যে আলোর কণা দেখা যাইতেছে, মৃদুসমীরণ বহিয়া লোক কোলাহলের একটা অস্ফুট গুঞ্জন ভাসিয়া আসিতেছে—উল্লাসে ছোট ছোট পাখীগুলা বেড়াইতেছে—প্রকৃতীর এই অপূর্ব্ব সৌন্দর্য্য—এই আলোর ধারায় তাহার সমস্ত ক্লান্তি, দীর্ঘদিনের অবসাদ যেন দূর হইয়া মন ঝরঝরে হইয়া উঠিল।

নার্স ধীরে ধীরে দরজা ঠেলিয়া ঘরে প্রবেশ করিয়া দেখিল, রোগী এখন প্রাকৃতির সৌন্দর্য্য ভরপুর। তাহার বহুদিনের অভিজ্ঞতায় সে বুঝিতে পারিল যে ইহা শুভলক্ষণ, ধীরে ধীরে নিঃশব্দ পদচারে সে বাহিরে চলিয়া গেল, তাহার আগম নির্গম কিছুই রোগী জানিতে পারিল না।

রোগীর মন তখন এক কুহকের রাজ্যে চলিয়াছে—সে যেন স্বপ্ন, ফুল, ফুলের মেলা, আলোর ঝরণা, সে যেন কি এক অপূর্ব্ব সৌন্দর্য্য, বিশ্বের জলন্ত আলো কে যেন চুরী করিয়া তাহাকে আলোকিত করিয়াছে—সে যেন একমায়া!

এমন সময় পাশের দরজা খুলিয়া এক বর্ষিয়সী মহিলা হাতে হরিনামের মালা লইয়া ডাকিলেন, বাপ, অমু! কেমন আছিস বাপ? হঠাৎ আহ্বানে রোগীর মন হইতে সে আলো নিভিয়া গেল, কল্পনার

সে তার ছিঁড়িয়া গেল। সে স্বপ্নরাজ্য কোন স্বপ্নময় দেশে অদৃশ্য হইল। তাহার মুখে বেদনার চিহ্ন ফুটিয়া উঠিল, সে ঈষৎ বিরক্তি ও ক্লান্তস্বরে বলিল—কে পিসীমা? আজ একটু ভাল।

হাতের হরিনামের মালাটী রোগীর মস্তকে কয়েকবার ঠেকাইয়া পিসীমা বলিলেন, "হবে না—কদিনধরে বাচস্পতি মহাশয়কে দিয়ে তুলসী দিয়েছি, তুই ভাল হলেই ঘরে রামায়ণ দিব, হরি রক্ষা করুণ। কেমন আছিস, জ্বরটা ছেড়েছে? বলিয়া কপালে হাত দিলেন। তাঁহার সন্তস্নাতা সক্ত হস্ত রোগীর কপালে লাগিবামাত্র সে শিহরিয়া উঠিল, পরে কষ্টে বলিল, না জ্বর আর নেই।

পিসীমাও বলিলেন, "না জ্বর আর নেই, তুই ঘুমো কি খেতে ইচ্ছা করে, একটু আঙ্গুরের রস?"

বিরক্তির সহিত অনু বলিল "না কিছু না?"

পিসীমা চলিয়া গেলেন, অনু পুনর্ব্বার তাহার মন প্রকৃতির দিকে নজর দিবার জন্য ব্যস্ত হইল কিন্তু একবার যাহাকে হারাণ যায় তাহাকে যদি সহজে পাওয়া যাইত তাহা হইলে পৃথিবীর অনেক সমস্যারই সমাধান হইত। সুতরাং বিরক্তচিত্তে ক্ষুণ্নমনে বাহিরের দিকে চাহিয়া রহিল, তখন বাহিরে অস্পষ্ট গুঞ্জন ক্রম বর্দ্ধমান কোলাহলে পরিণত হইতে আরম্ভ করিয়াছে।

কিছুক্ষণবাদে অনুর মাতা ঘরে প্রবেশ করিয়া ব্যাকুলভাবে বলিলেন, "এই যে বাপ অনু উঠেছিস—কেমন আছিস বাবা—আহা সোনার দেহ যেন বিছানার সঙ্গে লেতিয়ে পড়েছে—"তাঁহার কথার শেষভাগে ক্রন্দনের আভাষ পাওয়া গেল।

পুনরায় অনুর চিত্ত সেই হঠাৎ হারাণোর রাজ্য হইতে বাস্তবে ফিরিয়া আসিল, তাহার সমস্ত মন দুঃখে ভরিয়া উঠিল, সে ব্যথিত স্বরে বলিল, "মা আজ ভাল আছি মা—" কথা কয়টী সে অতি কষ্টেই বলিল।

মা আরও দুই চারিটী কথাবার্ত্তার পর প্রস্থান করিলেন অনুর শ্রান্তদেহে, এই সামান্য কথোপ-কথনে যেন ভীষণ পরিশ্রম বোধহইতেছিল সে হাঁফাইতে লাগিল।

কিছুক্ষণ বাদে ডাক্তার আসিয়া ঔষধের ব্যবস্থা করিবার পর অনু তাহাকে বলিল, ডাক্তার বাবু বড় গণ্ডগোল হয়, আমায় বড় কেমন কেমন লাগে। ডাক্তারবাবু রায় বাহাদুরকে বলিলেন যে "গণ্ড-গোলটা কম যেন হয় নচেৎ এই দুর্ব্বল শরীরে হিতে বিপরীত হতে পারে।" তৎক্ষণাৎ চাকর চাকরের উপর হুকুমজারী হইল যেন গণ্ডগোল না হয়—তাহারা যন্ত্রস্থ হইল কিন্তু যেখানে আসল রোগের মূল—সেখানে কোনও প্রতীকারহইল না—লোকের পর লোক আসিয়া রোগীকে তাহার অসুস্থতার সংবাদ জিজ্ঞাসা করিয়া, সত্বর আরোগ্য প্রার্থনা করিয়া প্রস্থান করিল।

মধ্যাহ্নকাল। সূর্য্যদেব আপন প্রাধান্য রুদ্র-ভাবেই প্রকট করিতেছিলেন। পৃথিবীর সর্ব্বত্রই যেন একটা অসহ্য উত্তাপ চোখের জ্বালা উৎপন্ন করিতেছে।

অনু শ্রান্ত দেহে নিদ্রার জন্য চেষ্টা করিতেছিল, তাহার সমস্ত মন আসন্ন। ঘরের মেজে মাও আরও কয়েকজন মহিলা বসিয়া অনুর রোগের সম্বন্ধে অনুচ্চস্বরে বাক্যালাপ করিতেছিলেন। তাঁহাদের দুই একটী বিক্ষিপ্ত কথার স্বরে অনুর তন্দ্রার বেগটুকু ছুটিয়া যাইতেছিল। এমন সময় বাহিরের দরজার গাড়ীর শব্দ হইল।

কক্ষের সকলেই 'কে আসিল' তাহা জানিবার জন্য ব্যগ্র হইয়া পড়িলেন। অনুর মাসীমাতা অনুর মাথার দিকে জানালা খুলিলেন—মধ্যাহ্নের প্রচণ্ড রৌদ্রের এক ঝলক আসিয়া অনুর চোখেমুখে পড়িল সে বেদনায় পাশ ফিরিল, মাসীমা—অনুর শাশুড়ী আসিয়াছে বলিয়া জানালা বন্ধ করিয়া দিলেন, পরক্ষণেই একজন মহিলা কক্ষে প্রবেশ করিয়া বলিলেন, কেমন আছিস্ বাবা অনু ?"

অনু কোনও উত্তর করিল না, তাহার অবসাদ ক্লিষ্ট দেহ বিশ্রামের জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়িয়াছিল কিন্তু এই সমস্ত শুভাকাঙ্খীনির (?) জন্য তাহার সে চেষ্টা ব্যর্থ হইল তাহার মস্তক বেদনায় পূর্ণ হইল, সুযোগ পাইয়া জ্বরাসুর ধীরে ধীরে তাহাকে আক্রমণ করিবার উদ্যোগ করিল।

অনুর মাতা অনুকে ডাকিয়া বলিলেন ! বাবা বউমার মা এসেছেন—অনু, একবার চোখ মেলিয়া পুনরায় চক্ষু বন্ধ করিল, ইহাদের বারংবার আক্রমণে তাহার কথা কহিবার শক্তি পর্য্যন্ত যেন লুপ্ত হইয়া গিয়াছে।

নার্স এতক্ষণ চুপ করিয়াছিল—মধ্যে দুই একবার বাধা দিবার ক্ষীণ চেষ্টা করিলেও এবার যে আর পারিল না বলিল, "রোগীকে বিরক্ত করবেন না—ওর কাছেও যাবেন না—যা জানবার আমায় জিজ্ঞাসা করুণ আমি উত্তর দিচ্ছি।"

শাশুড়ী মিনিটকানেক স্তব্ধ হইয়া পরে বলিলেন "তা কি হয় বাছা, একি সাহেবদের বাড়ী যে আমরা কার্ড পাঠাব—।" মাসীমা বলিলেন, "ওরে এযে আমাদের রক্তের টান, এতে কি চুপ করে থাকতে পারি ?" পিসীমা বলিলেন," তুমি বাছা চুপ করে থাক তোমার পয়সা কেউ কেড়ে নিতে যাচ্ছে না।

আর একজন বলিলেন "যার চেয়ে টান বড়—" অন্যে টিপ্পনী কাটিলেন, "গেলে আমাদেরই গেল ও মাগীর কি ?" নার্স নিস্তব্ধ হইয়া রহিল। মহিলা মজলিস পূর্ণভাবই বসিল।

মা বলিলেন, "আজ জ্বরটা ছেড়েছে ডাক্তার বলেছে যে আর ভয়ের বিশেষ কারণ নেই, কি করে যে দিন কেটেছে তা জানেন কোন অন্তর্য্যামী—" শাশুড়ী বলিলেন ' খালি হাড় কখানাই সার হয়েছে বাছার, রোজই ভাবি আসি কিন্তু হয়ে ওঠে না—সংসারের—মাসীমা বলিলেন—' বাছা আমার ভাল হয়ে গেলে বাবা অমর নাথের ষোড়শপচারে পূজা দিতে হবে—" পিসীমা বলিলেন, "আর রামায়ণ।" শাশুড়ী বলিলেন, "কালীঘাটে বুকচিরে রক্ত দেব। "মা বলিলেন" জ্বরাসুরের সোনার হার গড়িয়ে দোব।" অদৃষ্টের পরিহাস ! যখন মাতা একান্তমনে জ্বরাসুরের সোনার হার 'মাণত, করিতেছিলেন তখন জ্বরাসুর সম্পূর্ণভাবেই রোগীকে আত্ম কবলে আনিয়াছে। নার্স ইহা লক্ষ্য করিয়া অলক্ষ্যে দুফোঁটা অশ্রু মুছিয়া ঔষধ খাওয়াইল। হায় সে যে পয়সার দাসী ! আর ইহারা যে পরমাত্মীয়া—সুতরাং ! !

সন্ধ্যার সময় অবস্থার সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তন হইয়া গেল। সকালের সে আরোগ্যন্মুখ রোগী আজ মরণের পথে চলিয়াছে ডাক্তার ঔষধের পর ঔষধ পরিপর্ত্তন করিতেছেন। লোকের পর লোক, আত্মীয় অনাত্মীয়, বন্ধু আসিয়া রোগীকে দেখিয়া যাইতেছে—দুএকটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিতেছে রোগী কাহাও প্রশ্নর উত্তর দিতেছে কাহারও দিতেছে না—এমনি ভাবে পরের দিনটা কাটিয়া গেল—ডাক্তার বলিলেন Hopeless এমন হঠাৎ যে কেন Relapse করিল বুঝিতে পারিলাম না।

সূর্য্যদেবদিকচক্রবালে আসিলেন তাঁহার শেষ-রশ্মিটুকু পরশপাথরের মত সমস্ত পৃথিবীটাকে সোনায় পরিবর্ত্তন করিয়া দিয়া অন্তর্ধান হইল—ধীরে ধীরে সন্ধ্যা—রাত্রি হইল। এমন সময় রায়বাহাদুরের বাড়ী কম্পিত করিয়া এক আর্ত্তনাদ উঠিল "অনু কোথায় গেলি বাপ ?"

ডাক্তার চোখে রুমাল দিয়া গাড়ীতে উঠিতে গেলেন এমন সময় নার্স বেগে আসিয়া ডাক্তার বাবুকে বলিল "আমায় নিয়ে যান ডাক্তার বাবু ! এরা মানুষ নয় পিশাচ ! এরা নিজেদের ছেলেটাকে খুন করেছে রুগ্ন, শ্রান্ত দেহকে এক মিনিটের জন্য বিশ্রাম করতে দেয় নাই আত্মিয়ের পর আত্মীয়দল এসে, প্রশ্নের পর প্রশ্ন করে তার অবসন্ন দেহকে মস্তিষ্কের পরিশ্রম করিয়ে এ'কে মরণের পথে এগিয়ে দিয়েছে এদের কেউ পুলিসে দেয় না ! এরা কি জানে না যে রোগীর পক্ষে সম্পূর্ণ নিরুদ্বেগ বিশ্রামই সর্ব্বা-পেক্ষা প্রয়োজন ?"

ডাক্তার ও নার্স চলিয়া গেলেন আকাশেতে নক্ষত্রের সভায় একরাস নক্ষত্র স্তম্ভিত নেত্রে এই 'স্নেহের নিপীড়ন' লক্ষ্য করিয়া ভয়ে বিলীন হইয়া যাইবার জন্য একটা মেঘের আশ্রয় লইল। সমস্ত আকাশ অন্ধকারে পূর্ণ হইল।

কারখানার শ্রমজীবী ও স্বাস্থ্য।

লেখক—শ্রীবিমলচন্দ্র রায়।

এই শতাব্দীতে দেখা যায় যে, যে দেশে যত কলকারখানা আছে সেই দেশই তত সভ্য, ধনী ও উন্নতিশীল। ইংলণ্ড তার কলকারখানার জোরেই এই জগতে পরম সমৃদ্ধিশালী জাতি বলিয়া পরিগণিত হইয়াছে। মার্কিণ দেশে, বিশেষতঃ যুক্ত রাষ্ট্রীর (United States) দিকে দৃষ্টিপাত করিলে, দেখা যায় যে এই দেশে কলকারখানা বিষয়েও যেরূপ তৎপর, কৃষিকার্য্য সম্বন্ধে ও সেরূপ উন্নত। এইরূপে পাশ্চাত্য ও প্রতীচ্যর স্বাধীন দেশ সমূহের সম্পদের বিশ্লেষণ করিলে দেখা যায় যে কলকারখানাতে জিনিষ উৎপাদন করাই অধিকাংশ জাতির ধনলাভের প্রকৃষ্ট উপায়,এবং অন্যান্য ক্রমউন্নতিশীল জাতিরও তাহাদের দেশে কলকারখানা স্থাপন সম্বন্ধে প্রখর দৃষ্টি বিদ্যমান।

এখন ভারতবর্ষের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে ভারতবর্ষ কৃষিপ্রধান দেশ। এখানে শতকরা প্রায় ৭০ জন প্রত্যক্ষভাবে কৃষির উপর নির্ভর করে পরোক্ষভাবে ধরিলে এই সংখ্যা আরও অধিক হয়। আবার ভারতবর্ষ জগতের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা দরিদ্র দেশ বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। এখন এই দারিদ্রের কারণ সম্বন্ধে নানারূপ অভিমত প্রকাশিত হইয়াছে, ভারতবর্ষ বর্ত্তমান কালে অবাধ কলকারখাতে দ্রব্য উৎপাদন সম্বন্ধে অপরাপর দেশ অপেক্ষা অনেক পশ্চাতে অবস্থিত। তবে ভারতের কৃষিজাত দ্রব্য সম্ভার এখনও জগতে বেশ খ্যাতিলাভ করিতেছে।

এখন ভারতের এরূপ অবস্থা উপলব্ধি করিয়া অনেক অর্থনীতিবিদ নানারূপ উপায় অবলম্বন করিতে উপদেশ দেন।

ইহাদের মধ্যে এক চরমপন্থী সম্প্রদায় কলকারখানা বিস্তারের পক্ষপাতী আর এক চরমপন্থী সম্প্রদায় সেই চিরাচরিত কৃষিকার্য্যের পৃষ্ঠপোষক, আবার আর এক সম্প্রদায় কৃষি ও কারখানা উভয়েরই একত্র প্রসারের সমর্থন করেন। এই তিন সম্প্রদায় নিজ নিজ যুক্তি দ্বারা তাঁহাদের মতামতের দৃঢ়তা প্রমাণ করিতে প্রয়াস পাইয়াছেন। প্রথম সম্প্রদায়এর যুক্তি অপরাপর উন্নত দেশের অনুকরণ করিতে উপদেশ দেন। তাঁহারা বলেন যে যখন জগতের সমস্ত সমৃদ্ধশালী জাতিই এই উপায়ে জগতে শ্রেষ্ঠ আসন লাভ করিয়াছেন তখন ভারতই বা এ সম্বন্ধে বিমুখ রহিবে কেন? দ্বিতীয় পন্থিগণ বলেন যে কলকারখানাতে একটী জাতির অপর্য্যাপ্ত অর্থবৃদ্ধি হয় বটে কিন্তু এই কারখানার শ্রমজীবিদের নৈতিক চরিত্র, দৈহিক স্বাস্থ্য এবং যে বৃত্তি সমূহ মানবকে মনুষ্যত্ব প্রদান করে, সেই সমূহের সম্যক ক্ষতি সাধন করে। প্রায়ই দেখা যায় যে কারখানার মজুরেরা নানারূপ পাপ কার্য্য যথা—মদ্যপান মাদক দ্রব্য সেবন, নানারূপ ব্যাভিচার ইত্যাদিতে লিপ্ত থাকে। তাহাদের সামাজিকসুখ, শান্তি, দৈহিক স্বাস্থ্য সমস্তই সমূলে বিনষ্ট হয়। বিশেষতঃ ভারতবর্ষে কারখানার মজুরদিগের দৈনন্দিন জীবন যাপন প্রণালী পর্য্যবেক্ষণ করিলে প্রত্যয়মান হয় যে, এই

প্রণালী ইহাদের নৈতিক সামাজিক, দৈহিক স্বাস্থ্যের দিক হইতে কত গুরুতর অনিষ্ট সাধন করিতেছে। তারপর এই কারখানাতে শিশু ও স্ত্রীলোক শ্রমিকদের নিয়োগ সম্বন্ধে ঘোরতর আপত্তি উঠে। গভরমেণ্ট কর্তৃক শিশু শ্রমিক গণের কারখানার কাজকরা নিষিদ্ধ হইলেও কার্য্যতঃ অধিকাংশ ক্যরখানাতেই এরূপ শিশুদিগকে অনেক সময় তাহাদের সাধ্যাতীত কর্ম্ম করিতে নিযুক্ত করা হয়। এইরূপে এই শিশু শ্রমিকগণ অতি-রিক্ত পরিশ্রম ও নানারূপ কুসঙ্গের প্রলোভনের ফলে অকালে স্বাস্থ্যহীন হইয়া পড়ে। যদি সমাজের ভিত্তি স্বরূপ শিশুগণ এইরূপে হীনস্বাস্থ্য হইয়া পড়ে তাহা হইলে ইহা অপেক্ষা দুঃখের বিষয় আর কি হইতে পারে? আবার অনেক সময় দেখা যায় যে, গর্ভবতী স্ত্রীলোককেও অনেক সময় কঠোর কর্ম্মে নিযুক্ত করা হয়, এমন কি সন্তান প্রসবের পূর্ব্বে ও পরে ছুটি অবধি দেওয়া হয় না। স্ত্রীলোক শ্রমিকের কারখানাতে সন্তান প্রসব করার দৃষ্টান্ত ও নিতান্ত বিরল নহে। তারপর অধিকাংশ কারখানাতেই শ্রমিকদের বাসোপযুক্ত গৃহ দেওয়া হয় না। হয়ত সামান্য একটী স্বল্প পরিসর গৃহে যাহাতে আলো ও বাতাসের প্রবেশ নিষেধ, তাহাতেই একটী বৃহৎ পরিবার বাস করে। আলোও বাতাস জীবনের মূল উপাদান। এই শ্রমিকদের দল এই অতীব প্রয়োজনীয় উপাদান হইতে বঞ্চিত হইয়া দিনের পর দিন অতিবাহিত করে ও অকালে অকর্ম্মণ্য হইয়া অচিরে প্রাণত্যাগ করে। আরও দেখা যায় যে শ্রমিকদের পীড়া হইলে তাহাদের চিকিৎসার ব্যবস্থা অধিকাংশ কারখানাতেই নাই; আর থাকিলেও তাহা শ্রমিকদের পক্ষে যথেষ্ট নয়। যদি এই শ্রমিকের দল, যাহারা দেশের প্রাণ স্বরূপ, যাহাদের উপরই দেশের ভবিষ্যৎ, দেশের কল্যাণ কতক পরিমাণে নির্ভর করে, এইরূপে ক্রমশঃ হীন স্বাস্থ্য হইয়া আত্মবলি দেয়, তাহাতে দেশের মঙ্গল অপেক্ষা অমঙ্গলই অধিক হয়। আবার কারখানার এক ঘেয়ে বৈচিত্র হীন কাজে শ্রমিকদিগের স্নায়ুমণ্ডলীতে এক অবসাদ আনয়ন করে। নির্ম্মল আমোদ প্রমোদ ইহাদের কাছে একেবারে অজ্ঞাত। কাজের পর বিশ্রাম, নির্ম্মল আমোদ প্রমোদ স্বাস্থ্যের পক্ষে অতীব প্রয়োজনীয়। কিন্তু এই নির্দ্দোষ আমোদ প্রমোদের অভাবে ইহারা সাময়িক স্ফূর্ত্তির জন্য মদ্যপান ও নানারূপ উচ্ছৃঙ্খলতার মধ্যে আপনাদের ডুবাইয়া দেয়। এইরূপে তাহারা নিতান্ত হীন স্বাস্থ্য হইয়া শোচনীয় ভাবে ইহ জগৎ হইতে একে একে বিদায় গ্রহণ করে। অন্যান্য দেশে শ্রমিক-দিগের সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ও স্বাস্থ্যের দিকে কর্তৃপক্ষের প্রখর দৃষ্টি আছে। কিন্তু ভারতের দুর্ভাগ্য যে এখানে শ্রমিকগণের সুখ, স্বাস্থ্যের সম্বন্ধে কার-খানার মালিকগণ ও কর্তৃপক্ষ সম্পুর্ণরূপে বিমুখ! এইসব কারণেই দ্বিতীয় পন্থীগণ কারখানার প্রচলনের ঘোরতর বিরোধী। যদি অর্থলাভ মানবের সুখস্বাচ্ছন্দ, স্বাস্থ্যলাভের অন্তরায় হয় তাহা হইলে এরূপ অর্থলাভে কি মঙ্গল সাধিত হইতে পারে? ইহাদের মতে নৈতিক ও শারিরীক স্বাস্থ্যের দিক হইতে ও মানবের সুখ স্বাচ্ছন্দের দিক হইতে কৃষিকর্ম্মই ভারতবাসীর পক্ষে মঙ্গলজনক। কৃষকদের জীবন যাপন প্রণালী লক্ষ্য করিলে, তাহাদের সরলতা সচ্চরিত্রতা, মাদক দ্রব্যের প্রতি বিতৃষ্ণা ইত্যাদি

সহজেই উপলব্ধি করিতে পারা যায়। তাহাদের সংসারে শান্তি বিরাজিত, তাহাই বলিয়া কৃষকরা সর্ব্বত্র সুস্থভাবে ও সচ্ছন্দে বাস করে, এরূপ ধারণা করা অনুচিত। কৃষকদের দুর্দ্দশার কথা, কৃষকদের ম্যালেরিয়া এবং অন্যান্য সংক্রামক পীড়া প্রপীড়িত স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ও বিস্তর আলোচনা হইয়াছে। যাহা হউক, এই প্রবন্ধে শ্রমিকদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে লিখিত হইয়াছে। ভবিষ্যতে কৃষকদের সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল। এখন এই শ্রমিক দলের অবস্থা কিরূপে উন্নত হয়, সে সম্বন্ধে কতকগুলি কথা বলিয়া এই প্রবন্ধ সমাপ্ত করিব।

শ্রমিকদের অবস্থার উন্নতি সাধন করিতে হইলে কয়েকটী বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। যথা—

(ক) শ্রমিকদের কার্য্য করিবার সময় নিরূপণ।

(খ) শ্রমিকদের পারিশ্রমিক।

(গ) " বাসস্থান।

(ঘ) " চিকিৎসার ব্যবস্থা।

(ঙ) শিশু শ্রমিকদিগের নিয়োগ নিষেধ।

(চ) স্ত্রী শ্রমিকদের অবস্থানুসারে কর্ম্মে নিয়োগ।

(ছ) শ্রমিকদের শিক্ষার ব্যবস্থা।

(জ) " আমোদ প্রমোদের ব্যবস্থা।

তৃতীয় সম্প্রদায় বলেন যে, ভারতবর্ষের পক্ষে কৃষি ও কারখানার একত্র প্রচন নিতান্ত আবশ্যক। শুধু কৃষিই কলকারখানার ক্ষুধা শান্তি করিতে সমর্থ। কারখানা কৃষিজাত সম্পদ ভিন্ন একেবারে অচল হইয়া যায়। ভারতে কারখানার প্রচলন ও তৎসহ উন্নত কৃষি প্রণালীর বিস্তার, ভারতবর্ষের দারিদ্রমোচনের প্রকৃষ্ট পন্থা। কারখানা প্রচলনে শ্রমিকদের সুখ সুবিধার দিকে প্রখর দৃষ্টী ও কৃষিকার্য্যের উন্নতি সাধন কল্পে, কৃষকদের স্বাস্থ্য ও আর্থিক উন্নতির জন্য ব্যবস্থা করাই, ভারতের পক্ষে পরম মঙ্গলজনক।

বীরনগরে ম্যালেরিয়া তথ্য অনুসন্ধান

শ্রীকৃষ্ণশেখর বসু।
সেক্রেটারী, বীরনগর পল্লী-মণ্ডলী।

ভারতবর্ষের ম্যালেরিয়া তথ্য অনুসন্ধানের জন্য আন্তর্জ্জাতিক সঙ্ঘ। (League of Nations) একটি ম্যালেরিয়া কমিশন প্রেরণ করিয়াছেন। এই কমিশন ভারতের উত্তর পশ্চিমাঞ্চল ভ্রমণ করিয়া সম্প্রতি বঙ্গদেশের অবস্থা পরিদর্থন করিয়া গিয়াছেন। বঙ্গদেশের বণ্যাপ্লাবিত স্থান সমূহে কেন ম্যালেরিয়া হয় না এবং নদীগুলি মজিয়া যাওয়ায় সে সকল স্থানের বণ্যার জল আসে না তথায়ই বা কেন ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী তাহার কারণ কমিশন যত্নের সহিত অনুসন্ধান করিয়াছেন। বীরনগরে ম্যালেরিয়া দমন কার্য্যের সঙ্গে সঙ্গে এই প্রকার ও অন্যান্য বহু তথ্য নিয়মিতভাবে লিপিবদ্ধ করা হয়। এই প্রবন্ধে আমরা কমিশনের বীরনগরের কার্য্য পরিদর্শন সম্বন্ধে কিছু বলিব।

গত ২রা নভেম্বর আন্তর্জ্জাতিক সঙ্ঘের (League of Nations) ম্যালেরিয়া কমিশন বীরনগরের ম্যালেরিয়া প্রতিষেধ কার্য্য পরিদর্শন করেন। এই কার্য্য স্থানীয় পল্লীমণ্ডলী কর্ত্তৃক ১৯২৩ সালে অক্টোবর মাসে আরম্ভ হয়। গ্রামের যে সব গণ্যমান্য লোক প্রতিষ্ঠানকে সাহায্য করিয়া আসিতেছেন, তাঁহাদের মধ্যে শ্রীযুক্ত বিভূতিভূষণ মিত্র ও শ্রীযুক্ত নগেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়ের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

কমিশন বীরনগরের বারমেসে খাল, বিল বৃহৎ দীঘি সমূহ ও অপরাপর জলাশয়ের অবস্থা এবং এইগুলিতে এনোফিলিস মশা কি পরিমাণ জন্মাইতেছে ও পল্লী-মণ্ডলী কি উপায়ে মশার লারভি ধ্বংস করিতেছেন তাহা পর্য্যবেক্ষণ করেন।

ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাবের পূর্ব্বে বীরনগরের বারমেসে খাল দিয়া বর্ষাকালে গঙ্গার ঘোলা জল প্রবাহিত হইয়া চূর্ণী নদীতে আসিয়া পড়িত। এখন খাল বিল মজিয়া যাওয়ায় গঙ্গার বন্যার জল আসিতে পারে না; কিন্তু বর্ষাকালে চূর্ণী হইতে যেটুকু ঘোলা জল দিন-কয়েকের জন্য খালে আসে তাহাতেই ঐ সময় মশার লাভরি বিনষ্ট হয়। এই সমস্ত ফলাফল নক্সা ও গ্রাফের (graph) সাহায্যে কমিশনকে বুঝান হয়। কমিশনের সভাপতি ডাক্তার সুফণার নক্সাটী চাহিয়া লইয়া গিয়াছেন। সম্প্রতি গঙ্গা হইতে চূর্ণী পর্য্যন্ত অংশ মণ্ডলী কর্ত্তৃক জরিপ করা হইয়াছে। ফলে দেখা গিয়াছে বর্ষার সময় চূর্ণীর জলের লেবেল (High flood Level) গঙ্গার জলের লেভেল অপেক্ষা উচ্চ। সুতরাং পূর্ব্বকালের ন্যায় গঙ্গার বন্যার জল এখন খালে আনা সম্ভব নহে। তবে চূর্ণীর জল আরও বেশী পরিমাণে খাল-বিলে আনা অসম্ভব নহে এবং এই উপায়ে কিছু ফলও ফলিতে পারে। ম্যালেরিয়া সার্ভে অভ ইণ্ডিয়ার ডিরেক্টর কর্ণেল সিনটন এই মত ব্যক্ত করিলেন যে খাল কাটাইয়া যাহাতে বর্ষাকালে চূর্ণীর জল গঙ্গাতে প্রবাহিত হয় তাহা করা আবশ্যক। এ সম্বন্ধে অপরাপর বিশেষজ্ঞের মত লইয়া কর্ত্তব্য নির্দ্ধারিত হইবে।

খাল কাটা না হওয়া পর্য্যন্ত বর্ষাকালে নৌকা-যোগে প্যারিস গ্রীণ (Paris Green) নামক কীটধ্বংসী পাউডার ছড়াইয়া এনোফিলিস লাভরি মারা হইতেছে। কমিশনকে ইহার প্রয়োগ-পদ্ধতি দেখান হয়। কমিশন প্যারিস গ্রীণের ব্যবহারের অতিশয় পক্ষপাতী। তাহারা বলিলেন যে ছোট যন্ত্রের (hand blower) পরিবর্ত্তে বৃহৎ যন্ত্রের (rotary blower) সাহায্য লইলে এই পাউডার বহুদূর পর্য্যন্ত ছড়ান সম্ভব হইবে এবং অতি অল্প সময়ের মধ্যে বৃহৎ জলাভূমি সমূহে প্যারিস গ্রীণ দেওয়া চলিবে। যে সকল জলা নিবিড় জঙ্গল বা পানায় পরিপূর্ণ সেগুলির মধ্যে দিয়া নৌকা লইয়া যাইবার মত পথ করিয়া লইতে হইবে।

নৌকা হইতে যন্ত্রের দ্বারা তৈল দেওয়া হইতেছে।

অধিকাংশ জলাশয়ে স্পেয়ার সাহায্যে তৈল (Pesterine M. D. B) দেওয়া হয়। প্রায় সকল পুষ্করিণীর জল পাণীয়রূপে বা গৃহস্থের অপর কার্য্যে ব্যবহৃত হয়; সেজন্য এইগুলিতে প্যারিস গ্রীণ দেওয়া হয় না। ছোট ডোবাগুলিতে প্যারিস-গ্রীণ দেওয়া হয়। একটী অতি প্রাচীন দীঘি বর্ত্তমানে জঙ্গলাকীর্ণ জলাভূমিতে পরিণত হইয়াছে। এখানে তৈল প্রয়োগ করিলে ইহা ছড়ায় না; সেজন্য ক্রিশোল (soluble cresol) দ্বারা এনোফিলিস লারভি মারা হইতেছে। ইহা ফেনাইল জাতীয় ইহাতে খরচা অনেক কম পড়ে। কর্ণেল সিনটন্ ও কমিশনের একজন সদস্যডাক্তার ডিবিউয়েন নৌকাযোগে এই জলাভূমির চারিদিকে বহু পরিশ্রম সহকারে ক্রিশোল প্রয়োগের ফলাফল পরীক্ষা করিলেন। যে পাত্রে লারভি ধরা হয় তাহার সাহায্যে ৫০ বার পরীক্ষা করিয়া শেষে তাঁহারা

৩টী মাত্র এনোফলিস লারভি পাইয়াছিলেন। ফলে কমিশন মণ্ডলীর কার্য্যকুশলতার প্রশংসা না করিয়া থাকিতে পারেন নাই।

একটী পুষ্করিণীতে জাল ফেলিয়া ছোট জাতীয় নানা মৎস্য ধরিয়া দেখান হইল, মৎস্য স্বাভাবিক অবস্থায় মশার লারভি খাইবার বিশেষ আগ্রহ দেখায় না। অথচ কোন জলপূর্ণ পাত্রে মশার লারভি রাখিলে এইপ্রকার যে কোন ছোট জাতীয় মৎস্য লারভিগুলিকে নিমেষে খাইয়া ফেলে। ইহাতে মৎস্যের লারভি খাইবার ক্ষমতা সম্বন্ধে সাধারণের মনে ভুল ধারণা উৎপাদন করিতে পারে।

মণ্ডলীর বিস্তারিত কার্য্যবিবরণ ও ফলাফল ১৯২৭ ও ১৯২৮-২৯ সালের বাৎসরিক রিপোর্টে লিপিবদ্ধ আছে।

সদস্যেরা মণ্ডলীর কুইনাইন বিতরণ প্রণালী ও

বারমেসে খালে যন্ত্রের সাহায্যে প্যারিস গ্রীণ দেওয়া হইতেছে।

গবেষণার ফলাফল সম্বন্ধে পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে আলোচনা করেন। ফলে কমিশনের সদস্যেরা ও মণ্ডলীর পরিচালকগণ অনেক নূতন তথ্যের সন্ধান পাইলেন। কমিশনের সভাপতি ডাক্তার স্বফনার এই মর্ম্মে মন্তব্য করেন ঃ—

"আমরা বীরনগর পরিদর্শন করিলাম এবং বীরনগর পল্লীমণ্ডলীর নিখুত ও সম্পূর্ণ ম্যালেরিয়া দমন প্রণালী দেখিয়া মুগ্ধ হইলাম। এই চমৎকার কার্য্যের আমরা সম্পূর্ণ প্রশংসা করি।

বীরনগর মিউনিসিপ্যালিটির চেয়ারম্যান শ্রীযুক্ত বাবু নগেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মিউনিসিপ্যালিটির কমিশনারদিগের পক্ষ হইতে আন্তর্জ্জাতিক সঙ্ঘের ম্যালেরিয়া কমিশনের সদস্যদিগকে অভিনন্দিত করেন।

কমিশনের সভাপতি ডাক্তার সুক্ষানার কমিশনের সভ্যগণের পক্ষ হইতে শ্রীযুক্ত নগেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়কে তাঁহার আতিথেয়তার জন্য ধন্যবাদ দেন এবং বলেন যে, তাঁহারা বীরনগরে ম্যালেরিয়া নিবারণের বিভিন্ন প্রণালী দেখিয়া আশ্চর্য্য হইয়াছেন। তিনি আরও জানাইলেন যে বীরনগরে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে যে অনুসন্ধান কার্য্য চলিতেছে এবং যে সকল তথ্য সংগৃহীত হইয়াছে তাহা শুধু বীরনগর বা বঙ্গদেশের নয়,—সর্ব্বত্রই ম্যালেরিয়া দমন কার্য্যের সহায়তা করিবে। তাঁহার মতে বীরনগরে ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক কার্য্য এরূপ সর্ব্বাঙ্গপুষ্ট ও আধুনিক উপায়ে পরিচালিত হইতেছে যে, তাহা হইতে পল্লী-মণ্ডলীর কর্ত্তৃপক্ষের কার্য্য-কুশলতার পরিচয় পাওয়া যায়। তাঁহারা তাঁহাদের রিপোর্ট প্রস্তুত করিবার সময় বীরনগরের কথা স্মরণ রাখিবেন।

সংস্কারে রোমের পোপ

পৃথিবীতে যত রকম নেশা আছে তাহার মধ্যে কুসংস্কারের নেশাই তীব্রতম বলিয়া অনেকে মনে করেন। আর সব নেশার হাত হইতে মানুষকে কৌশলে বাঁচান যাইতে পারে, কিন্তু জন্মগত পুরুষপরম্পরার অন্ধ বিশ্বাস হইতে তাহাকে সহজে মুক্ত করা যায় না। কুসংস্কারের এমনই মোহ যে, ইহার জন্য মানুষ অকাতরে প্রাণ দিতেও কুণ্ঠা বোধ করে না।

সেদিনও স্বর্গলোভে জগন্নাথের রথের তলে লোকে আত্মহত্যা করিত। জনতা মহা উল্লাসে জয়ধ্বনি করিয়া জীবন্ত মানুষের বুকের উপর দিয়া রথ টানিয়া স্বর্গলাভের সহায়তা করিত।

এ দেশে যখন নরবলির প্রথা প্রচলিত ছিল তখন অনেকে সস্তায় স্বর্গ লাভের প্রত্যাশায় নিজেই বলির পশু হইয়া কাপালিকের নিকট আত্ম-সমর্পণ করিত। তখন স্বেচ্ছায় সহমরণের জন্যও লোকাভাব হইত না। সেই আত্মহাতে অনিচ্ছুক নারীকেও জোর করিয়া চিতায় পুড়াইয়া মারিত। এখনও বন্য বর্ব্বর জাতির মধ্যে নরবলি বা সহমরণ প্রথা বিদ্যমান আছে।

স্পেন দেশে আগে বাড়ী ঘরের আবর্জ্জনা বাড়ীর সম্মুখস্থ সদর রাস্তার ধারে পুরুষ পরম্পরায় স্তূপাকার করিয়া রাখার রীতি ছিল। কেহ তখন ভয়ে তাহা স্পর্শ করিত না। তাহাদের বিশ্বাস ছিল, ঐ আবর্জ্জনার স্তূপের উপর গৃহের অপদেবতা বসিয়া আছেন। ইহারই এই আসন নষ্ট করিলে তাহার কোপানলে গৃহস্থের ভয়ঙ্কর অকল্যাণ হইবে। স্পেন সরকার যখন অতি কঠোর বিধান বলে সেই সকল যুগযুগান্তরের সঞ্চিত আবর্জ্জনার পাহাড়গুলি, ধ্বংস করিতে আরম্ভ করিলেন, তখন শত শত গোরার দল 'ধর্ম্ম গেল—ধর্ম্ম গেল' রবে সরকারের এই কার্য্যের বিরুদ্ধে দণ্ডায়মান হইয়া অকাতরে প্রাণ পর্য্যন্ত বিসর্জ্জন দিয়াছিল।

কুসংস্কারের নেশায় মানুষ এত অন্ধ হইয়া পড়ে যে তাহাদের কোন বিচারশক্তি ত থাকেই না, আত্ম-পর-জ্ঞান পর্য্যন্ত বিলুপ্ত হয়। আমাদের

দেশের গঙ্গাসাগরে সন্তান বিসর্জ্জন ইহার একটী প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত। নারী তখন তাহার প্রাণাধিক সন্তানটিকে নিজকরে বিসর্জ্জন দিতে কিছুমাত্র কুণ্ঠাবোধ করিতেন না। আফ্রিকার য়ুরোপীয়দের অধিকৃত দেশ সমূহে নরমাংসভোজন অতি গুরুতর অপরাধ। বৃটীশ এবং বেলজিয়ানদের শাসিত স্থানসমূহে কাহাকেও হত্যা করিয়া ভোজন করিলে কেবল হত্যাকারী নহে,—যাহারা ঐ মাংস ভোজন করিয়াছে এরূপ প্রত্যেকেরইপ্রাণদণ্ড হয়। এইরূপ কঠোর বিধান সত্ত্বেও আফ্রিকার ঐ সকল নরখাদক জাতিদের মধ্য হইতে নরমাংসভোজন প্রথা একেবারে দূর করা যায় নাই। এখনও এক একটী ঘটনায় বহুলোকের প্রাণ যাইতেছে কিন্তু কিছুতেই ঐ কুপ্রথা নির্ম্মূল করা যাইতেছে না ; ঐ সকল বর্ব্বর জাতিদের একটা বদ্ধমূল ধারণা আছে যে বিশেষ লক্ষণযুক্ত মানুষের মাংস অথবা তিথি বিশেষে যে কোন মানুষের মাংস ভোজন করিলে পরম সুখে চিরদিন স্বর্গে থাকা যায়। এরূপও দেখা গিয়াছে — এই অন্ধবিশ্বাসের নেশায় তাহার স্বীয় সন্তানকে হত্যা করিয়া তাহার মাংস খাইয়া স্বর্গের স্থানটী কায়েম করিতেও কসুর করে নাই। আগে ঐ সকল স্থানের হাটে বাজারের ভাজনের উপযুক্ত জীবন্ত মানুষ এবং মানুষের মাংস প্রকাশ্য স্থানে বিক্রয় হইত। এখন য়ুরোপীয়দের অধিকৃত স্থান-সমূহে অতি কঠোর নির্ম্মম শাসনের ফলে এই কুপ্রথা বিদূরিত হইয়াছে, এবং—দিন দিন গোপনে আহারার্থ নরহত্যাও খুব কমিয়া আসিয়াছে, কিন্তু একেবারে যে কতদিনে এই পাপ বিদূরিত হইবে, তাহা বলা কঠিন, কারণ ইহার সহিত তাহাদের ধর্ম্মের সম্বন্ধ আছে।

এইরূপ দৃষ্টান্ত আরও বহু দেখান যাইতে পারে। পৃথিবীর আদিম বর্ব্বরযুগে ধর্ম্মের দোহাই দিয়া যে সকল কুসংস্কার জনসমাজে প্রচলিত ছিল, এখন তাহার অধিকাংশ অন্তর্হিত হইলেও উহা দেশ হইতেই একেবারে নির্ম্মূল হয় নাই। কোন না-কোন আকারে উহা এখনও সমাজে কতক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। তবে আশার কথা এই যে, জ্ঞানবিজ্ঞানের বিস্তৃতির সঙ্গে সঙ্গে ক্রমেই ইহা বিলুপ্ত হইতেছে।

আত্মবিস্মৃত দাসজাতির কথা আলাদা। সুসভ্য য়ুরোপে এখনও কুসংস্কার দূর করার জন্য রীতিমত লড়াই চলিতেছে। গতবৎসর ইংলণ্ডে চার্চ্চ অব্ ইংলণ্ড নামক সুবিখ্যাত খৃষ্টীয় ধর্ম্ম মণ্ডলীর বড় বড় পুরোহিতেরা সম্মিলিত হইয়া ঐ মণ্ডলীর অনেক সংস্কার সাসন করিয়াছেন। জীবন্ত জাতিকে যুগানুযায়ী হইয়া চলিতে হয়। ইহা ঐ সকল দেশের লোকেরা বেশ বুঝে তাই প্রয়োজন হইলে তাহারা কোনরূপ সংস্কার করিতে কখনও পরাঙ্মুখ হয় না, বরং তাহাদের সুশিক্ষিত পুরোহিতেরাও তাহাতে যথেষ্ট সাহায্য করিয়া থাকেন, আমাদের দেশের ধর্ম্মধ্বজীদের মত তাঁহারা আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা জুড়িয়া দিয়া মানুষকে তাহার নায্য অধিকার হইতে বঞ্চিত রাখিতে চেষ্টা করেন না। সম্প্রতি রোমান ক্যাথলিক খৃষ্টীয় সম্প্রদায়ের সর্ব্ব শ্রেষ্ঠ ধর্ম্মগুরু রোমের পোপ য়ুরোপের বর্ত্তমাত প্রচলিত কুসংস্কাবের বিরুদ্ধে আপনায় সমগ্র শক্তির নিয়োগ করিয়া উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন।

কুসংস্কারের বাধা-বিঘ্ন মানুষ সব সময় মানিয়া চলিলে কাজের সুসময় যে তাহার কখনও ঘটিয়া

উঠিত না তাহা বলাই বাহুল্য। সকল যুগেই এমন কতকগুলি সাহসী লোক থাকে যাহারা এই সব বাধা-বিঘ্ন কিছুই গ্রাহ্য করে না আমাদের দেশের বৃহস্পতির বারবেলা, শনির শেষ দিক্‌শূল, ত্র্যহস্পর্শ, হাঁচি টিকটিকি, জাতি বিশেষের মুখদর্শনে যাত্রায় বাধা ইত্যাদি ধরণের কুসংস্কার আগে য়ুরোপেও ছিল, কিন্তু ইহার অধিকাংশই এখন তথা হইতে তিরোহিত হইয়াছে।

১৩ সংখ্যা এবং শুক্রবার এখনও য়ুরোপের অনেক স্থানে অশুভশূচক বলিয়া বিবেচিত হয় পশ্চাত্যদেশে অনেকের মধ্যে এইরূপ একটী বিশ্বাস আছে যে এক টেবিলে বসিয়া ১৩জন আহার করিলে তাহাদের মধ্যে একজন নিশ্চয়ই সেই বৎসর মধ্যে মারা যায়। কিন্তু পরলোকগত লর্ড বরার্টস ১৮৫৩ সনে নিউ ইয়ায ডেতে ১২ জন বন্ধুসহ ভোজন করিয়াছিলেন, এবং তাঁহারা এই ১৩ জনই ভারতের সিপাই বিদ্রাহের যুদ্ধে যোগদান করিয়াছিলেন। পরে এই ১৩ জনই আবার ১৮৬৪ সনে একত্র মিলিত হইয়া এক টেবিলে ভোজন করিয়াছিলেন।

১৬২০ সনে মার্চ্চ অব্ ইংলণ্ড নামক খৃষ্টীয় ধর্ম্মমণ্ডলী কর্ত্তৃক নির্য্যাতিত যে সকল বৃটেনবাসী জন্মভূমি পরিত্যাগ করিয়া আমেরিকায় আশ্রয় লইয়াছিলেন তাঁহারা আমেরিকার প্লাইমাউথ নামক স্থানে সর্ব্ব প্রথম শুক্রবার দিন পদার্পণ করিয়াছিলেন। ইহাদেরই বংশধরগণ এখন জগতের মধ্যে ঘর্ব্বশ্রেষ্ঠ জাতিতে পরিণত হইয়াছে।

অশুভ শুক্রবারকে অগ্রাহ্য করিয়া সম্প্রতি ডিউক অব বেড্‌ফোর্ডের পত্নী ঐ দিনে রওনা হইয়া "প্রিন্সেস্ এক্‌সিনিয়া" নামক আকাশযানে নিরাপদে ভারতবর্ষে আসেন এবং আর এক শুক্রবারে ইংলণ্ডে পৌছেন।

পূর্ব্বে শুক্রবারে য়ুরোপে কাহারও বিবাহ হইত না। কিন্তু এখন আর কেহ তাহা তেমন মানিয়া চলে না। সম্প্রতি বিলাতে ৭২৫টী বিবাহের মধ্যে শুক্রবার ৩৬, সোমবার ৬২, মঙ্গলবার ১৪৩, বুধবার ১২৫, বৃহস্পতিবার ১০৪ এবং শনিবার ২৫০টী বিবাহ হইয়াছিল। সোমবারকেও অর্দ্ধ-অশুভ বলিয়া ও দেশে ধরা হয়।

মইয়ের তলা দিয়ে যাওয়াও য়ুরোপে একটা ভয়ঙ্ক অশুভকর ব্যাপার। যদি একান্তই কাহাকেও যাইতে হয় তবে তাহারা হাত দুখানি বুকের উপর ক্রুশের মত করিয়া রাখিয়া স্থানটী অতিক্রম করে। তাহাদের বিশ্বাস,— এইরূপ করিলে কোন প্রেতাত্মা বা শয়তান কিছু করিতে পারে না।

ভূমধ্যসাগর তীরস্থ য়ুরোপায় দেশসমূহে এইরূপ বিশ্বাস আছে যে, 'স্বস্তিক' নামক লকেট ধারণ করিলে সমস্ত অশুভ দূর হইয়া সৌভাগ্যের উদয় হয়। এইজন্য য়ুরোপের প্রত্যেক অলঙ্কারের দোকানে এই স্বস্তিকা লকেট প্রচুর পরিমাণে বিক্রয়ের জন্য প্রস্তুত থাকে।

এই স্বস্তিকা ছাড়া সুবর্ণ বা রৌপ্য নির্ম্মিত প্রতিমূর্ত্তিও খুব পয়মন্ত বলিয়া বিবেচিত হয়। ইহাও অনেক অলঙ্কারের মধ্যে ব্যবহার করে, ২ হাজার বৎসর পূর্ব্বের বৃটেনবাসীর কবরের মধ্যে শূকরশিশুর প্রতিমূর্ত্তি পাওয়া গিয়াছে। মৃত আত্মার কল্যাণের জন্য তখন ইহা কবরের মধ্যে দেওয়া হইত।

ঘোড়ার নালের লকেটেরও য়ুরোপে খুব সমাদর

আছে। ইহাও খুব পয়মন্ত বলিয়া অনেকে বিশ্বাস করে। য়ুরোপে অনেক গৃহস্থের ঘরের দরজার উপর একটী করিয়া ঘোড়ার নাল গাথিয়া রাখা হয়। এই কুসংস্কারটী অপরাপর বহু দ্রব্যের সহিত বিলাত হইতে এদেশে আমদানি হইয়াছে।

আরও এমন অনেক কুসংস্কার আছে যাহার অর্থলোকেরা ভুলিয়াই গিয়াছে, কিন্তু ইহা বরাবর প্রতিপালিত হইতেছে বলিয়া সহজে তাহা কেহ ত্যাগ করিতে কেহ সাহসী হয় না। এখনও প্রতিপদের চাঁদ কাচের মধ্য দিয়া দেখা য়ুরোপের অনেক স্থানে অত্যন্ত অশুভ বলিয়া বিবেচিত হয়। ইহাদের বিশ্বাস, চন্দ্র একটী অত পুরাতন দেবতা এবং বহুকাল হইতে ইনি পৃথিবীর উপকার করিয়া আসিতেছেন। এইজন্য খৃষ্টান এবং মুসলমানদের অনেক উৎসব বা শুভকর্ম্ম প্রতিপদের চন্দ্র দেখিয়া আরম্ভ হয়।

এইরূপ ছোট খাট যাহা কিছু কুসংস্কার য়ুরোপে এখনও আছে রোমের পোপ তাহার বিরুদ্ধে রীতিমত অভিমান আরম্ভ করিয়াছেন। এখনও খৃষ্টিয়জগতে রোমান ক্যাথলিকের সংখ্যা অধিক এবং ইহাদের মধ্যে পোপের ক্ষমতা অপরিসীম, সুতরাং সহজেই আশা করা যাইতে পারে যে এই পুরোহিত শ্রেষ্ঠের প্রচেষ্টায় বিরুদ্ধবাদীদের বাধা বিঘ্ন বিদুরিত হইয়া রোমান ক্যাথলিকদের মধ্য হইতেও এই সকল কুসংস্কার শীঘ্রই অন্তর্হিত হইবে।

বিবিধ।

ভারতীয় পেন্সন—গত বৎসর এ দেশে কার্য্য করিয়া অবসর প্রাপ্ত ৪৩৬৩ জন সামরিক কর্ম্মচারীদের £ 2,083458 ও ৩১'৬ জন অন্য (civil) কর্ম্মচারীদের £1,617,719, মোট £3,701,677, পেন্সন দেওয়া হইয়াছে। এক বৎসরে এই গরীব দেশ হইতে ৫ কোটী টাকার উপর কেবল পেন্সন দিবার জন্য বিলাতে যায়!

ভেজাল বন্দের চেষ্টা কলিকাতা কর্পোরেসনের কর্ত্তৃপক্ষগণ ঠিক করিয়াছেন যে, ভেজিটেব্‌ল ঘৃত বা বনস্পতি জাত ঘৃতের জন্য তাহারা আর লাইসেন্স দিবেন না—ভবিষ্যতে কেবল মাত্র খাঁটী ঘৃত বা খাঁটী তৈল বিক্রয়ের লাইসেন্স দেওয়া যাইবে।

পদ্মফুল—খাদ্য—চিনে বৎসরে ৪০০০টা পদ্মফুল খাদ্যরূপে ব্যবহার হয়। ইহার কাথ (soups) নাকি খুব পুষ্টি কর—

ধাত্রী শিক্ষা।—বিভিন্ন স্থানীয় প্রতিষ্ঠানকে ১০০টি ধাত্রী বিদ্যালয় খুলিবার জন্য সাহায্য দান করা হইয়াছে। এই বিদ্যালয়গুলিতে ১০টী করিয়া শিক্ষার্থী লইবার ব্যবস্থা আছে। ৪৯টি প্রতিষ্ঠানের উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত ১০৪টী বিদ্যালয়ে ১১৭০ জন ধাত্রী শিক্ষা লাভ করিতেছে। মাতৃমঙ্গল ও শিশুমঙ্গলের প্রতি ক্রমেই লোকের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইতেছে। আলোচ্য বর্ষে ৬৮টী প্রদর্শনী খোলা হইয়াছিল।

বিষাক্ত খাদ্য।—বাঁকুড়া কামারপাড়ার এক মিঠাই ওয়ালার দোকান হইতে একটি বালক ও বালিকা মিঠাই কিনিয়া খাইয়া অসুস্থ হইয়া পড়ে। বালিকা মারা গিয়াছে, বালকটি হাঁসপাতালে আছে। বিষাক্ত মিঠাই বিক্রয়ের অভিযোগে মিঠাইওয়ালাকে গ্রেপ্তার করা হইয়াছে।

শোচনীয় আত্মহত্যা।—কলিকাতা আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট নিবাসী প্রায় ৩০ বৎসর বয়স্কা শ্রীমতী সরযুবালা (বসু) তাঁহার স্বামীর কলেরা হওয়ায় ও ঐ রোগে তাঁহার মৃত্যু হওয়া নিশ্চিত ভাবিয়া গত শনিবার তাহার পরিধেয় বস্ত্র স্পিরিটে সিক্ত করিয়া অগ্নি সংযোগ করেন। ফলে সর্ব্বাঙ্গ দগ্ধ হয়। গত রবিবারে হাঁসপাতালে তাঁহার মৃত্যু হইয়াছে। তাঁহার স্বামী ক্রমশঃ আরোগ্য লাভ করিতেছেন। তাহার পত্নীর মৃত্যু সংবাদ তাহাকে এখনও দেওয়া হয় নাই।

গ্রামের উন্নতিসাধনে স্বাবলম্বন।—তমলুকস্থ মহিষাদল থানার অধীনে মধ্য-হিলিং একটি গণ্ডগ্রাম। আগে এখানে যাতায়াতের ভাল রাস্তার অত্যন্ত অভাব ছিল। সম্প্রতি স্থানীয় একজন ডাক্তার এবং স্বেচ্ছাসেবকের চেষ্টায় একটী সুন্দর নূতন পথ প্রস্তুত হইয়াছে। এইরূপ সমবেত চেষ্টায় শিক্ষা বিস্তার, ইত্যাদি সর্ব্বত্র হওয়া বাঞ্ছনীয়।

শোক সংবাদ!

কাশিমবাজারের ধার্ম্মিক ও দানশীল মহারাজা সার মণীন্দ্রচন্দ্র নন্দী কে, সি, আই, ই, সোমবার রাত্রি ১টা ২৩ মিনিটের সময় তাঁহার কলিকাতার ভবনে ৭০ বৎসর বয়সে পরলোক গমন করিয়াছেন। তিনি ১৮৬০ খ্রীষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন। তিনি বঙ্গীয় ব্যবস্থা পরিষদ ও ভারতীয় ব্যবস্থাপক সভার সদস্য হইয়াছিলেন। শেষোক্ত পরিষদের সদস্যরূপে তিনি রাউলাট বিলের প্রতিবাদ করিয়াছিলেন।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street.
From, Gobardhan Press, 12, GourMohan Mookerjee Street, Calcutta.

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দুর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক্, নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন ইউথ হাইপোফস্‌ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্বস্ আরিলা হিমোজেন উইথ

গোল্ট (স্বর্ণ, ও আয়ো ডাইজড্ স্যারস্যাপ্যারিলা।

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনট্ ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন, ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজিনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তশূন্যতায়ই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মল্ট্।

(হিমোজেন্ উইথ মল্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু, সুপাচ্য হইয়া রক্তহীমতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেন উইথ্ বোন ম্যারো স্পান একষ্ট্রাক্ট মল্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (Bone mrrrow) ও স্পীলন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যাশ্চর্য্য উপকারী।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সূচী

সপ্তম বর্ষ] পৌষ—১৩৩৬ [১১শ সংখ্যা

টন্‌সিলাইটিস্

ডাঃ শ্রীবিনয়ভূষণ মুখোপাধ্যায় M. B

গলার ভিতর আলজিবের দুই পাশে দুটী গ্রন্থী আছে; ইহাদের নাম টনসিল। সুস্থাবস্থায় উহারা দুইটী পর্দ্দার মধ্যে ঢাকা থাকে কিন্তু প্রদাহ হইলে বড় হইয়া উঠে এবং সহজে দেখা যায়। প্রদাহ দুই প্রকার। (ক) নূতন ও (খ) পুরাতন। নূতন প্রদাহ প্রায়ই ঠাণ্ডা লাগিয়া হয় অথবা দূষিত বায়ু যেমন অতিরিক্ত ধূলা, ধোঁয়া দুর্গন্ধময় গ্যাস যুক্ত বায়ু, গলায় লাগিয়া হয়। কতগুলিতে টনসিল বেশী বড় হয় না শুধু লাল হইয়া উঠে এবং উহাতে এত ব্যথা হয় যে কোন খাদ্যদ্রব্য গলাধঃকরণ করা যায় না। এই প্রকার প্রদাহ গুলি শীঘ্রই সারিয়া যায়। গলায় সেঁক দিলে এবং পটাস ক্লোরেট দিয়া কুলকুচা করিলে শীঘ্র উপকার হয়। ইহা ছাড়া আরও দুই প্রকারের প্রদাহ আছে। (১) একরূপ প্রদাহে টনসিলের উপর দানা বাহির হয়, টনসিল গুলি খুব লাল হয় এবং এত বেশী ফুলিয়া উঠে যে গলা প্রায় বুজিয়া যায়। দানাগুলি হইতে এক-প্রকার রস নির্গত হইয়া উপরে জমিয়া যায় এবং তাহা হলুদ বর্ণের পাতলা ছালের মত দেখায়, ডিপথিরিয়া রোগে যেরূপ পাতলা ছাল দেখা যায় অনেকটা সেইরূপ দেখায়। গলার অন্যান্য গ্রন্থিগুলি (Lymph-glands) এই সঙ্গে ফুলিয়া উঠে এবং জ্বর হয়। (২) দ্বিতীয় প্রকারটীতে টনসিল পাকিয়া উঠে এবং গলার উপর দিকে টাকরার মধ্যে পুঁজ জমে। টনসিল এত ফুলিয়া উঠে যে রোগীর নিশ্বাস লইতে কষ্ট বোধ হয়। এই গুলিতে বাষ্পের ভাপ (Steam inhalation) এ বেশ উপকার হয়। জলের সহিত একটু (Benzoin Co) এবং Menthol মিশাইয়া দিলে ভাল হয়। গলায় ভিতরে ৫% Guiacol in glycerine লাগান (Paint করা) উচিৎ।

(খ) পুরাতনগুলি প্রায় দুই প্রকারের দেখা যায়। এইগুলি শিশুদিগেরই বেশী হয়। Tonsil প্রথমে একবার ফুলিয়া উঠিয়া প্রায় ঐরূপই থাকিয়া যায় এবং সামান্য অত্যাচার হইলেই যন্ত্রণাদায়ক হইয়া উঠে কিছুকাল পরে ঐগুলি শক্ত হইয়া যায় কিন্তু টন্‌সিলের

ভিতরে দূষিত পদার্থ থাকে বলিয়া যে কোনও কারণে বাড়িয়া উঠে।

(২) দুর্ব্বল বালক বালিকাদের যে বড় টনসিল দেখা যায় সেগুলির সহিত প্রায় এডিনয়ড ও থাকে। এডিনয়ড নাসারন্ধ্রের পশ্চাদ্ভাগে মাংসপিণ্ডের মত লাগিয়া থাকে। এইগুলি সাধারণতঃ শক্ত এবং ফ্যাকাসে রংএর হয়। ঐ রোগ দুষ্ট বালক-বালিকাদের মধ্যে থাইসিস্ রোগের বীজাণু থাকিতে পারে। বড় সহরে যাহারা অন্ধকার অস্বাস্থ্যকর বাড়ীতে বা বড় বাড়ীতে দরজা জানালা বন্দ করিয়া বাস করে তাহাদের সন্তান সন্ততির মধ্যেই ঐ রোগ বেশী দেখা যায়। ইহাদের গলার অন্যান্য গ্রন্থিগুলিও বড় হইয়া উঠে। সর্দ্দি কাশি প্রায় লাগিয়াই থাকে। কাহারও কাহারও বা চোখের রোগও দেখা যায়। এই শিশুগুলির ভালরূপ খাওয়া দাওয়ার যত্ন করা হয় না। তাহারা সহরের মধ্যে সেঁতসঁ্যাতে রৌদ্র বাতাস হীন বাড়ীতে বাস না করিয়া যদি একটু বাহিরের দিকে খোলা হাওয়ায়, খটখটে যায়গায়, বাস করে তাহা হইলে বাড়ীর ছেলেদের এই রোগ বড় বেশী দেখা যায় না। এই শিশুদিগের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা, হামজ্বর এবং নানাপ্রকারের ফুসফুসের রোগ প্রায়ই দেখা যায়। উহারা নাক দিয়া নিশ্বাস লইতে পারে না সেইজন্য হাঁ করিয়া ঘুমায় এবং ঐ সময়ে মুখগহ্বরের সহিত কর্ণকুহরের যে নলের দ্বারা যোগ আছে উহার ভিতর দিয়া মুখ হইতে দূষিত পদার্থ কাণে গিয়া কাণ হইতে পুঁজ পড়া বা কাণ কটকট্ করা রোগের উৎপত্তি করে। দন্তের রোগ থাকিলে অনেক সময় টনসিলের রোগ হয় সেই জন্য অগ্রে দন্তের চিকিৎসা করা উচিৎ।

উপরোক্ত টনসিলের সহিত এ্যাডিনয়ড রোগীদের স্বাস্থ্যকর স্থানে বায়ু পরিবর্ত্তন করিলে উপকার হয়। কড লিভার অয়েল, Iron, Calcium ইত্যাদি নিয়মিত কিছুদিন সেবন করা উচিত। গলার ভিতর ট্যানিক এসিড গ্লিসারিণ (Glycerine) মধ্যে মধ্যে Paint করিলে ভাল হয়। এইরূপ চিকিৎসায় যদি উপকার না হয় তাহা হইলে বেশী দিন রোগীকে ঐ অবস্থায় রাখা উচিত নহে। শিশু প্রায় রুগ্ন ও দুর্ব্বল থাকিয়া যাইবে এবং বাড়িতে পারিবে না। এইরূপ রোগীর টনসিল অস্ত্র করিয়া তুলিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। ইহাতে শিশুর বেশ উপকার হয় এবং শীঘ্র রোগ মুক্ত হইয়া সুস্থ ও সবল হইয়া উঠে।

দুগ্ধ

লেখক—শ্রীতরুণচন্দ্র বসু বি, এ।

১। জীবন ধারণের জন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয়। পরিশ্রম করিলে, অঙ্গচালনা করিলে দেহের ক্ষয় হয়, সেই ক্ষয় পূরণ করিবার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। সব খাদ্যই দেহ রক্ষা করিবার জন্য সমান উপযোগী নয়; কোন খাদ্য দেহের মাংস বৃদ্ধি করে, কোন খাদ্য অস্থিনির্ম্মাণে সহায়তা করে, কোনও খাদ্য দেহের উত্তাপ রক্ষার বিষয়ে সাহায্য করিয়া থাকে, আবার কোনও খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহের পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা এবং মানসিক শক্তির বৃদ্ধি হইয়া থাকে। মাংসে যে গুণ অধিক পরিমাণে বর্ত্তমান আছে, তণ্ডুলে তাহা নাই; আবার ফলে যে গুণের আধিক্য দেখিতে পাওয়া যায়, গমে বা মাংসে তাহার আধিক্য থাকে না। মানবদেহ ধারণোপযোগী খাদ্যকে নিম্নলিখিত কয়েক বিষয়ে বিভক্ত করা যাইতে পারে। শ্বেতসার, পনির, শর্করা, লবণ ও তৈল, ইহাদের মধ্যে কোনও না কোনও উপাদান প্রত্যেক খাদ্যে বর্ত্তমান আছে। তণ্ডুলে শ্বেতসারের, মাংসে পনির জাতীয় খাদ্যের, সুপক্ক রম্ভা, আম্র, আতা, ইক্ষু প্রভৃতি দ্রব্যে শর্করার, শাকশব্জীতে লবণের ও মাখম জাতীয় দ্রব্যে তৈলের আধিক্য বর্ত্তমান আছে। নানা জাতীয় খাদ্যের সম্মেলনই উৎকৃষ্ট খাদ্য বলিয়া পরিগণিত হয়—অর্থাৎ প্রত্যেক দিন নানা জাতীয় খাদ্যের কিছু কিছু উদরস্থ হওয়া উচিত। এক্ষণে মনে স্বতঃই এই প্রশ্নের উদয় হইতে পারে যে এমন কিছু খাদ্য আছে কিনা যাহাতে বিভিন্ন জাতীয় খাদ্যের সমস্ত উপাদান বর্ত্তমান আছে। রাসায়নিক পরীক্ষার দ্বারা পণ্ডিতগণ আবিষ্কার করিয়াছেন যে মানবদেহ ধারণের উপযোগী সমস্ত উপাদান দুগ্ধে বর্ত্তমান আছে। এই প্রবন্ধে আমরা গোদুগ্ধের কথা আলোচনা করিব।

২। বাঙ্গালীর যত কিছু উৎকৃষ্ট ভক্ষ্য দ্রব্য আছে তৎসমুদয়ই গোদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত হয়। মহিষও অবশ্য গোজাতীয় প্রাণী। ক্ষীর, ছানা, নবনীত দধি, ঘৃত প্রভৃতি সুপ্রসিদ্ধ খাদ্য দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত হয়। আবার এই সব দ্রব্য রূপান্তরিত হইয়া রাবড়ি, সন্দেশ রসগোল্লা প্রভৃতি সুখসেব্য ও পুষ্টিকর খাদ্যের সৃষ্টি করিয়া থাকে। দুগ্ধের ছানা পনির জাতীয় খাদ্য, ঘৃত তৈল জাতীয় খাদ্য, মিষ্টতা শর্করা জাতীয় খাদ্য। অপক্ক দুগ্ধের লবণাক্ত আস্বাদন লবণের অস্তিত্ব ঘোষণা করে। শ্বেতবর্ণ শ্বেতসারের প্রমাণ। প্রত্যেক খাদ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে জলীয় পদার্থ আছে। ছানা কাটাইলে দুগ্ধে তাহার অস্তিত্বের প্রমাণ পাওয়া যায়।

৩। কেবল দুগ্ধ পান করিয়াই একজন মানুষ সুস্থ দেহে জীবিত থাকিতে পারে। দুগ্ধ শিশুর প্রাণ; শৈশবে যে আহার্য্য প্রদান করিয়া জীবন রক্ষা করে, যুবা, প্রৌঢ় ও বৃদ্ধ যে তাহার নিকট ঋণী সে কথা বলা বাহুল্য মাত্র। হিন্দুগণ এই জন্য গোজাতিকে এত সযত্নে পালন করা কর্ত্তব্য বলিয়া মনে করে ও গাভীকে পবিত্র জীব জ্ঞানে পূজা করিয়া থাকে। সভ্য জগতের সকলেই দুগ্ধের বহুল পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। এক আমেরিকার যুক্ত রাজ্যে বৎসরে এত দুগ্ধ ব্যবহৃত হয় যে তাহা শ্রবণ

করিলে মন বিস্ময়ে অভিভূত হয়। আমেরিকা সারা বৎসরে এত দুগ্ধ পান করিয়া থাকে যে, তৎসমুদয় একত্র স্থাপিত হইলে এমন এক ক্ষীরসরোবরের সৃষ্টি হইতে পারে যে তাহাতে পৃথিবীস্থ সমস্ত জাতি সমূহের সামরিক নৌবহর অক্লেশে ভাস মান থাকিতে পারে। স্বাস্থ্যরক্ষার হিসাবে প্রত্যেক শিশুর প্রতিদিন তিন পোয়া (One Quart) ও প্রত্যেক প্রৌঢ়ের দেড় পোয়া খাঁটী দুগ্ধ পান করা উচিত। অন্য খাদ্যের খরচ হ্রাস করিয়াও এই পরিমাণ দুগ্ধ পান করিবার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। যে সমস্ত দ্রব্য দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া রন্ধন করিলে সুস্বাদু হয়, তাহা দুগ্ধ সংযোগে রন্ধন করাই কর্ত্তব্য। আমাদের দেশে বালক বালিকাগণ পায়সান্ন খাইতে ভালবাসে, তাহাদের পায়সান্নে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া দিলে, উহা স্বাদু ও অতিশয় পুষ্টিকর খাদ্যে পরিণত হয়। আজকাল দুগ্ধ মহার্ঘ হইলেও, এখনও বাঙ্গলার বহুস্থানে এমন পল্লী আছে যেখানে টাকায় আটসের বা তদপেক্ষা অল্পমূল্যেও দুগ্ধ সচরাচর পাওয়া যায়। সে সব স্থানে সম্ভব হইলে অন্য খাদ্য দ্রব্যের ব্যবহার হ্রাস করিয়া অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমানে দুগ্ধ পান করা উচিত। ডিম্ব ও মৎস্যের সমান পরিমানের সহিত তুলনায় খাঁটী দুগ্ধে বেশী পরিমাণ কার্য্যশক্তি (Energy) নিহিত আছে। ডিম্ব ও মৎস্য অবশ্য ভাল খাদ্য, কিন্তু দুগ্ধ তদপেক্ষা ভাল।

৪। দুগ্ধ ব্যস্ততার সহিত পান না করিয়া চায়ের ন্যায় ধীরে ধীরে পান করা কর্ত্তব্য। এরূপ করিয়া দুগ্ধ পান করিলে সহজে পরিপাক হয় ও দুগ্ধের সমগ্র উপকারিতা প্রাপ্ত হওয়া যায়। দুগ্ধ পাকস্থলীতে প্রবেশ লাভ করিলে, পাকস্থলী হইতে একপ্রকার রস (gastric juice) বহির্গত হইয়া উহাকে ছানার ন্যায় পদার্থে পরিণত করে। পরে পাকস্থলীতে Pepsin নামক দ্রব্যের সংযোগে ঐ গাঢ়দুগ্ধ পরিপাক হইয়া যায়। দুগ্ধ তাড়াতাড়ি ভক্ষণ করিলে বড় বড় ও শক্ত জমাটযুক্ত পদার্থে (Curds) পরিণত হয় ও হজম করিতে কষ্ট পাইতে হয়। প্রকৃতির কার্য্য কত সুন্দররূপে মানবজাতির কল্যাণ সাধনে তৎপর তাহা জানিলে আশ্চর্য্যান্বিত হইতে হয়। প্রকৃতি ধীরে ধীরে দুগ্ধ পান করা কর্ত্তব্য জানিয়া শিশুকে সেই নিয়মের অধীন করিয়াছে। মাতৃস্তন হইতে একেবারে অধিক দুগ্ধ নির্গত হয় না; শিশুকে বাধ্য হইয়া অল্প অল্প করিয়া দুগ্ধ পান করিতে হয়। আমাদের দেশে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধাতব ঝিনুকের সাহায্যে শিশুকে দুগ্ধ পান করান উচিত। অভিজ্ঞ চিকিৎকগণ আমেরিকার সামরিক হাঁসপাতাল সমূহে পীড়িত সৈনিকগণকে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পান করাইবার ব্যবস্থা করিয়া তাহাদিগকে অল্প সময়ে আরোগ্য করিতেছেন। বর্দ্ধমান শিশুকে তিন পোয়া দুগ্ধের সহিত টাটকা শাকসবজী, ফল, ডিম্ব ও দালের ঝোল খাইতে দেওয়া উচিত। এরূপ খাদ্য খাইতে পাইলে শিশু শীঘ্র সবল, সুস্থদেহ ও কান্তিসম্পন্ন হইয়া উঠে। শিশু দশ বার মাসে পদার্পণ করিলে স্তনদুগ্ধ ছাড়া উপরোক্ত খাদ্যাদি ও কিছু কিছু সুমিষ্ট কমলা লেবুর রস খাইতে দিলে ভাল হয়।

বড়ই দুঃখের বিষয় যে দুগ্ধের দাম বেশী বলিয়া অথবা সখ করিয়া অনেক পরিবারে শিশুকে চা পান করান হইয়া থাকে। চা ও কফি উত্তেজক পদার্থ ভিন্ন আর কিছুই নয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ শিশুর পক্ষে ঐ দুই পানীয় ব্যবহার অনুমোদন

করেন না। উহা শিশুকে না দেওয়াই ভাল। শরীর ধারণোপযোগী পদার্থ চা কফিতে কিছু নাই বলিলে অত্যুক্তি করা হয় না।

৫। খাদ্যে Vitamin নামক এক প্রকার জীবনী শক্তি নিহিত থাকে। এ পর্য্যন্ত যত প্রকার Vitamin আবিষ্কৃত হইয়াছে (A, B, C, D), দুগ্ধে সমস্তই বর্ত্তমান আছে। Vitamin A দেহ-বৃদ্ধি ও পোষণকল্পে সাহায্য করিয়া থাকে। Vitamin B যে খাদ্যে থাকে তাহা ব্যবহার করিলে বেরি—বেরি প্রভৃতি অসুখের হাত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। এই ভিটামিন দুগ্ধের জলীয় অংশে বর্ত্তমান আছে—তৈলাক্ত অংশে উহা নাই। ভিটামিন C স্কার্ভি নামক রোগ নিরারণ করিয়া থাকে। সকল দুগ্ধে ইহা সমান পরিমাণে থাকে না। গাভীর খাদ্যের উপর অথবা মাতার খাদ্যের উপর দুগ্ধে উহার পরিমাণ নির্ভর করে। যে সকল গাভী শীতকালে রজ্জুবদ্ধ অবস্থায় গো শালায় বদ্ধ থাকে, তাহাদের দুগ্ধে ভিটামিন C থাকে না বলিলেই হয়। এরূপ অবস্থায় দুগ্ধের সহিত কমলা লেবুর রস অথবা বিলাতী বেগুণের রস (Tomato juice) পান করা কর্ত্তব্য। ভিটামিন D শিশুগণের Rickets নামক ব্যাধিরপ্রতিষেধক। দুগ্ধে ভিটামিন A প্রচুর পরিমাণে বর্ত্তমান আছে। Vitamin C দুগ্ধে বেশী নাই; তাহাও আবার গাভীর খাদ্যের উপর নির্ভর করে। Rickets নিবারণ জন্য কেবল গাভীর দুগ্ধ বা স্তনদুগ্ধের উপর নির্ভর করা উচিত নয়। Col liver oib ও সূর্য্য কিরণের ব্যবহার বিধেয়। অধিকাংশ স্থলে জান্তব খাদ্যের অপেক্ষা উদ্ভিজ্জ খাদ্যেই সকল প্রকার ভিটামিন বেশী পরিমাণে বর্ত্তমান আছে। পত্রযুক্ত শাক খুব প্রশস্ত খাদ্য। পালম শাক ও বাঁধা কপিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন আছে। সকল সময়ে স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে ভিটামিন সঞ্চিত থাকে না অর্থাৎ উহার Cumulative effect নাই; প্রতিদিন ভিটামিনযুক্ত খাদ্য ভক্ষণ করা উচিত।

বারান্তরে অসতর্ক দুগ্ধ ব্যবহারে কি কি বিপদ হইবার সম্ভাবনা তাহার আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল। দুগ্ধ ফুটাইয়া ব্যবহার করা উচিত; বেশীক্ষণ ধরিয়া সিদ্ধ করিলে উহাতে যে লবণ বা S lts থাকে তাহা নষ্ট হইয়া যায়। যাহাকে চলিত কথায় 'বলক দেওয়া' দুধ বলে তাহার ব্যবহারই প্রশস্ত। সকল সময়ে মনে রাখিবেন, দুগ্ধনামে, কলিকাতা সহরে ঘোষজা মহাশয় নানাবিধ যুক্তির অবতারণা করিয়া, খাঁটী দুগ্ধ বলিয়া যাহা বিতরণ করেন তাহা আমাদের আলোচ্য দুগ্ধ নহে। উহা এক অদ্ভুত পদার্থ; উহার ব্যবহারে পয়সা খরচ ভিন্ন আর কোন উপকার হয় বলিয়া বোধ হয় না। উহাকে 'দুগ্ধ মিশ্রিত জল' এই আখ্যা প্রদান করা যাইতে পারে।

আয়ুর্ব্বেদে আহার।

কবিরাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

আজ আমরা এই প্রবন্ধে মানবের খাদ্যের প্রয়োজন, কিভাবে শরীর খাদ্য গ্রহণ করে, খাদ্য না করিলে কি হয় এবং কোন সময় খাদ্য গ্রহণ করিতে হয় সেই বিষয় আলোচনা করিব। অবশ্য বলিয়া রাখি, এ আলোচনা আয়ুর্ব্বেদের দিক দিয়াই হইবে।

দ্রব্যগুণ বা কোন্ দ্রব্য খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে মানবের স্বাস্থ্য ভাল থাকে সে বিষয় আমরা আলোচনা করিব না। মাত্র ইহাই দেখাইতে চেষ্টা করিব যে কোন্ সময় কি পরিমাণ খাদ্য মানবের গ্রহণ করা উচিত। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে দ্রব্যগুণ বিশেষ ভাবে আলোচিত হইয়াছে এবং অধুনা পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের সাহায্যে অনেক দ্রব্যের গুণাগুণ বাহির হইতেছে। অনেক কৃতবিদ্য পণ্ডিত এবিষয়ে মনোনিবেশ করিয়াছেন। সেইজন্য দ্রব্যগুণের আলোচনা হইতে আমরা বিরত থাকিব।

জীব মাত্রেরই খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন আছে। জীব অর্থে কেবল পশু পক্ষী, কীট, পতঙ্গ নহে পরন্তু বৃক্ষ, লতা, তৃণ ও জীব। কারণ আমরা মনুসংহিতায় দেখিতে পাই, মনু উদ্ভিদ, তৃণ, গুল্ম প্রভৃতিকে বলিতেছেন ;—

"তমসা বহুরূপেণ বেষ্টিতাঃ কর্ম্মহেতুনা।
অন্তঃসজ্ঞা ভবন্ত্যেতে সুখদুঃখ সমন্বিতা ॥"

মনু :—১ম অধ্যায়, ৪৯ শ্লোক।

উদ্ভিদের যে প্রাণ আছে একটুকুই আমরা কেবল জানিতাম কিন্তু উদ্ভিদের অন্তঃসজ্ঞা ও সুখদুঃখ যে আছে তাহা আমরা মনুর বচন জানা সত্বেও মানি নাই। আজ কি দেখা যাইতেছে? আচার্য্য জগদীশ চন্দ্র বসু মহাশয় ইহা আজ প্রত্যক্ষ করাইয়া দিতেছেন। যে বিষয় একদিন আর্য্য ঋষিগণের প্রত্যক্ষীভূত ছিল এবং পরে যে সাধনা ও জ্ঞানের অভাবে আর্য্য সন্তানেরা সেই বিষয় ভুলিতে বসিয়াছিল ঠিক সেই সময় জ্ঞানের প্রদীপ হস্তে লইয়া আচার্য্য জগদীশ চন্দ্র দেখাইলেন, আর্য্য-সাধনা মাত্র কথার কথা নহে। আজ অনায়াসেই বলা যায় সকল জিনিষই আর্য্যঋষিগণের প্রত্যক্ষীভূত ছিল, নচেৎ কি করিয়া একটা বিষয় হঠাৎ তাঁহারা বলেন। আমরা অজ্ঞ তাই হাসিয়া উড়াইয়া দেই। প্রসঙ্গ ক্রমে অনেক কথা হইয়া গেল এখন আলোচ্য বিষয় আরম্ভ করা যাউক।

'আয়ুর্ব্বেদ-চন্দ্রিকা' আহার শব্দের অর্থে বলিয়াছেন, 'ভোজন দ্রব্য গলাধঃকরণং।' অর্থাৎ আহার্য্য বস্তু গলাধঃকরণ করার নাম আহার। প্রথমে খাদ্য মুখে দন্ত দ্বারা চর্ব্বণ করিলে মুখে এক প্রকার লালা খাদ্যদ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায় এবং সেই খাদ্যদ্রব্য গলাধঃকরণ করিলে অন্ন নাড়ী দিয়া একেবারে আমাশয়ে চলিয়া যায়। আমাশয়ে ভুক্ত দ্রব্য উপস্থিত হইলেই এক প্রকার অম্লরস তাহার সহিত সংযুক্ত হয়। আমাশয়ে অম্লরসের সহিত যুক্ত হইয়া ভুক্তদ্রব্য ক্রমাগত ঘুরিতে ঘুরিতে পঙ্কের অবস্থা প্রাপ্ত হয়। উদর গহ্বরে যকৃৎ ও বক্ষের তলের পেশীর নীচে আমাশয় যন্ত্র আছে। পরে ভুক্তদ্রব্য আমাশয় হইতে ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ করে। যে নাড়ী কুণ্ডলাকৃতি অবস্থায় আমাশয়ের দক্ষিণে

আছে তাহাকে ক্ষুদ্রান্ত্র বলে এই কুণ্ডলাকৃতি ক্ষুদ্রান্ত্রের পরিমিত কম করিয়া ১৩ হস্ত হইবে। ইহার প্রথম ভাগকে অগ্নির অধিষ্ঠান বা গ্রহণী বলা হয় এবং গ্রহণীর পরের অংশকে পক্বাশয় বলা হয়। ভুক্তদ্রব্য গ্রহণীতে উপস্থিত হইলে অপর নাড়ীর দ্বারা যকৃৎ হইতে আসিয়া পিত্তরস ভুক্তদ্রব্যের সহিত মিলিত হয়। পিত্তরস দ্বারাই খাদ্য পরিপাক হইয়া থাকে। পিত্তরসকেই অগ্নি কহে। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে আরো উক্ত হইয়াছে যে, যকৃৎমাত্র ভুক্তদ্রব্য পরিপাক করে না, শোণিত ও প্রস্তুত করিয়া থাকে। যকৃৎ পেটের দক্ষিণে এবং দক্ষিণ বৃক্কের (মূত্রযন্ত্র) উপরে আছে। ক্লোমযন্ত্র হইতে তাহার রস ক্ষুদ্রান্ত্রে গিয়া পরিপাক কার্য্যে সাহায্য করে। ইহা প্লীহা ও ক্ষুদ্রান্ত্রের মধ্যে আছে। ভুক্তদ্রব্য অবশেষে এক প্রকার শ্বেতবর্ণের দ্রব পদার্থে পরিণত হয়। তাহার ভিতর সারাংশ ভিন্ন নাড়ীর দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া শিরামার্গে হৃৎকোষ্টে গিয়া রক্তে পরিণত হয় এবং যে অসার অংশ থাকে তাহা পঙ্কের ন্যায় হইয়া স্থূলান্ত্রে যায়। অবশেষে মলরূপে অপান বায়ুর সাহায্যে নিম্নান্ত্র দিয়া বাহির হইয়া যায় এবং অসার জলীয়াংশ মূত্ররূপে বাহির হইয়া যায়। স্রষ্টার অপূর্ব্ব সৃষ্টি কৌশলে কিভাবে মানবের শরীরে পরিপাক ক্রিয়া সাধিত হইয়া থাকে তাহা সংক্ষেপে এস্থলে কথিত হইল।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি, জীব মাত্রেরই আহারের প্রয়োজন আছে। আহার না করিলে মানবের জীবন ধারণ করা অসম্ভব হইয়া উঠে। ক্রমাগত যদি উপবাস করা যায় তাহা হইলে মানবের অকাল মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। এইরূপ উক্তি আমরা চরক প্রভৃতি গ্রন্থে দেখিতে পাই।

আহার মানবের শরীর ধারণ ও পোষণ করে। পাচকাগ্নি সর্ব্বদাই প্রজ্বলিত রহিয়াছে এবং সর্ব্বদাই তাহার কার্য্য সম্পাদনে ব্যস্ত। যদি আহার পাচকাগ্নি না পায়, তাহা হইলে সে শরীরে একটা অনর্থ সংঘটন করিয়া মানবের শরীর নষ্ট করে। উক্ত হইয়াছে ;—

"আহারান্ পচতি শিখা দোষানাহার বর্জ্জিতঃ।
দোষক্ষয়েঽপি চ ধাতুন ধাতুক্ষয়েঽপি চ প্রাণান্ ॥"

অর্থাৎ পাচকাগ্নি আহারকে পরিপাক করে। যদি আহারের অসদ্ভাব হয় তাহা হইলে দোষ, দোষ ক্ষয় হইলে ধাতু এবং ধাতুক্ষয় হইলে প্রাণকে অবশেষে বিনাশ করে। ইহাদ্বারা আমরা বুঝিতে পারি যে, মানবের জীবন ধারণ করিতে হইলে আহারের প্রয়োজন।

অন্নই মানবের প্রাণ। দোষ বর্জ্জিত এবং বলবর্দ্ধক অন্ন বিধিপূর্ব্বক সেবন করা আমাদের বিশেষ কর্ত্তব্য। অন্ন হইতে রস, রক্ত মাংস, মেদঃ অস্থি, মজ্জা এবং শুক্র উৎপন্ন হইয়া থাকে। যদি আমরা খাদ্য গ্রহণে অবহেলা করি অথবা যথেচ্ছা আহার করি তাহা হইলে আমাদের শরীরে মন্দাগ্নি উপস্থিত হইয়া নানা প্রকার ব্যাধির সৃষ্টি হইতে পারে। হয়ত সেই ব্যাধি কর্ত্তৃক প্রাণ বিনষ্ট হইতে পারে। অতএব আহারের নিয়ম সকল পালন করিয়া উচিত মাত্রায় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। সকল দেশে এক প্রকারের খাদ্য বা এক নিয়ম চলিতে পারে না। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে এক প্রকার খাদ্য এবং শীতপ্রধান দেশে অন্যপ্রকার খাদ্য সুতরাং খাদ্যগ্রহণের নিয়মও বিভিন্ন। আমরা এস্থলে আয়ুর্ব্বেদোক্ত ভারতবর্ষের খাদ্যগ্রহণের নিয়ম আলোচনা করিব।

অতএব আহার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। আহার চারি প্রকার যথা চর্ব্ব্য চোষ্য, লেহ্য এবং পেয়। প্রত্যেক মানবের ভিন্ন ভিন্ন রুচি এবং একই আহার্য্য বস্তু সকলে সেবন করিয়া জীর্ণ করিতে পারে না। সেইজন্য স্ব স্ব জীর্ণ করিবার সামর্থ অনুসারে আহার গ্রহণ করা উচিত। কদাচ সামর্থের বেশী পরিমাণ আহার গ্রহণ করা উচিত নহে। একটি প্রবাদ আছে। 'মানুষ না খেয়ে মরে না,—মরে খেয়ে।' এ প্রবাদটী খুবই সত্য। খাদ্য ও পানীয়ের দ্বারা উদরের চারি ভাগের তিন ভাগ পূর্ণ করিয়া এক ভাগ খালি রাখা উচিত। চরক বলেন, 'অতিমাত্রং পুনঃ সর্ব্বদোষ প্রকোপনমিচ্ছন্তি।' ইহার ভাবার্থ এই যে, অতি ভোজন করিলে সর্ব্ব দোষ প্রকুপিত হয়। অতি ভোজন করিলে শরীর এবং মন উভয়েরই অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। যতক্ষণ পূর্ব্ব আহার জীর্ণ না হয় ততক্ষণ আর খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে। আহার সুজীর্ণ হইয়া ক্ষুধার ভাব হইলেই আহার গ্রহণ করা উচিত। কথিত আছে :

"ক্ষুৎসম্ভবতি পক্বেষু রসদোষ মলেষু চ।
কালে বা যদি অকালে সোহন্নকাল উদাহৃতঃ॥"

অর্থাৎ সময়ে বা অসময়ে হউক রস, দোষ ও মলের পরিপাক হইয়া ক্ষুদার উদ্রেক হইলেই অন্নকাল বলিয়া জানিবে। ক্ষুধার সময় আহার গ্রহণ না করিলে অরুচি, অগ্নিমান্দ্য ও বলক্ষয় হইয়া থাকে। ক্ষুধার সময় জলপান করিলে গুল্ম জলোদর প্রভৃতি ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা আছে। সাধারণতঃ সুরন্ধিত আহার গ্রহণ করিলে চারি প্রহরের ভিতর জীর্ণ হইয়া থাকে। তবে সাধারণতঃ অন্নগ্রহণ করিবার সময় বেলা এক প্রহর হইতে দুই প্রহরের ভিতর। ইহার পরে আহার করিলে বলক্ষয় ঘটিয়া থাকে। এই সময়ের পরে যে আহার হইয়া থাকে তাহাকে চলিত কথায় আমরা, 'অবেলায় আহার' বলিয়া থাকি।

আহার সম্বন্ধে একটু পবিত্রতা রক্ষা করা উচিত। সে কথা পরে বলিব। রন্ধিত অন্ন বা খাদ্যদ্রব্য বাসী করিয়া খাদ্যরূপে গ্রহণ করিতে নাই। তাহাতে নানা প্রকার দোষ ঘটিয়া থাকে। মানবের শত্রু বহু কীট পতঙ্গ সেই খাদ্যদ্রব্য নষ্ট করিয়া দিতে পারে এবং মানব চক্ষুর অন্তরালে সেই খাদ্যদ্রব্যে বহুকীট (জীবাণু) প্রবেশ করিতে পারে। এজন্য বাসী এবং পচা অন্ন সর্ব্বদা পরিত্যাগ করা উচিত।

আহার গ্রহণ করিবার সময় মঙ্গল সূচক বস্তু দর্শন করিয়া আহার করা উচিত। কোন উদ্বেগ বা চিন্তা লইয়া এবং কথা বলিতে বলিতে আহার করা উচিত নহে। কারণ অন্ন বা আহার্য্য বস্তু শ্বাস নালীতে চলিয়া গিয়া অনর্থের সৃষ্টি করিতে পারে। আহারের সময় যত পবিত্র ভাব আনা যায় ততই স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর। এই জন্যই আহারের পূর্ব্বে আমাদের দেশে হস্তপদ ধৌত করার বিধি আছে। দুগ্ধ বা মিষ্টান্ন গ্রহণ করিয়া আহার সমাপ্ত করিতে হয়। এইরূপ করিলে কোন বিশেষ দোষ সহজে প্রকুপিত হইতে পারে না। আহারান্তে কিঞ্চিৎ বিশ্রাম করা উচিত। অর্দ্ধ ঘণ্টা বা এক ঘণ্টা বিশ্রামের পর নিজের কার্য্যে মনোনিবেশ করিলে স্বাস্থ্য হানি হইবার সম্ভাবনা কম। রাত্রিকালের আহার কিঞ্চিৎ কম করিয়া গ্রহণ করা উচিত। অবশ্য ক্ষুধা বুঝিয়া নিজ নিজ খাদ্য গ্রহণ করাই বাঞ্ছনীয়। সংক্ষেপে খাদ্য গ্রহণ করার নিয়ম কথিত হইল।

ক্রমশঃ

আজ বাংলা তথা ভারতে দুঃখের অবধি নাই, তাহাতে আবার অন্নাভাব। কত লোক অনাহারে, অর্দ্ধাহারে নির্জ্জনে প্রাণ বিসর্জ্জন দিতেছে কে তাহার সন্ধান লয়! স্বেচ্ছায় কত লোক পচা বাসী ও কদন্ন গ্রহণ করিয়া অকালে ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া জরাকে ডাকিয়া আনিতেছে তাহার ইয়ত্তা করা সুকঠিন। এত গেল এক দিকের কথা। অপর দিকে বাজারে আজকাল বিশুদ্ধ জিনিষের একান্তই অভাব হইয়া পড়িয়াছে। স্বাস্থ্যহানির পক্ষে ইহা একটা মস্তকারণ। ব্যবসায়ীরা খাদ্য দ্রব্য ভেজাল করিয়া চালাইতে চেস্টা করিয়া সমাজের মহা অহিত সাধন করিতেছে। দুগ্ধ, ঘৃত আজকাল খাঁটি পাওয়া যায় না বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। স্বাস্থ্য রক্ষা করা সকল সময় স্বায়ত্ত নহে, পরন্তু অনেক সময় পরায়ত্ত। সেই জন্য ব্যবসায়ী গণের সাহায্য মানবের স্বাস্থ্য রক্ষায় বিশেষ প্রয়োজন।

আমরা যে কত সময় কত অহিত আহার বিহার করিয়া প্রজ্ঞাপরাধ করিতেছি তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। আহারেও একটা ফ্যাসান আছে। যদি সমাজে কোন এক বিশেষ প্রকারের খাদ্য প্রচলিত হয়, তাহা হইলে লোকে হজম করিতে পারুক বা নাই পারুক, সেই খাদ্যই গ্রহণ করিতে হইবে। যেমন দেখা যায় প্রত্যহ মাংস খাওয়া অনেকের সহ্য হয় না কিন্তু প্রত্যহই মাংসের প্রস্তুত কারী, চপ প্রভৃতি খাইতেই হইবে। অবশ্য আমি মাংস খাওয়ার নিন্দা করি না, নিন্দা করি তাহার, যে খাদ্য গ্রহণ করিলে শরীর নষ্ট হয়। ইংরাজিতে একটা প্রবাদ আছে, men do not think but follow the fashion এ প্রবাদটি দেখিতেছি, আমাদের দেশে বেশ প্রয়োগ করা চলে। আবার দেখা যায় বিরুদ্ধ ভোজন ও ফ্যাসানের টানে হইয়া থাকে। যেমন মৎস্য মাংস ও রাবড়ি, ছাত্র সমাজে যাহার খুব প্রচলন। মাংস মৎস্যাদি ও ক্ষীর কখনও এক সঙ্গে খাইতে নাই। অন্যথায় কুষ্ঠ প্রভৃতি ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে। যাঁহারা এরূপ বিরুদ্ধ ভোজন করেন, তাঁহাদের অনেকেরই ক্ষুদ্র কুষ্ঠ প্রভৃতি চর্ম্ম রোগ দেখা যায়।

যদি একটু সতর্কতা অবলম্বন করিয়া আহারের এবং আয়ুর্বেবদোক্ত স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন করিলে অকালে জ্বরা বা মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়, তাহা হইলে আমরা কেন সে চেস্টা না করিয়া উদাসীন রহি? বোধ হয়, তাহার সম্বন্ধে একটু যত্ন লইলে বাংলায় তথা ভারতে মৃত্যুর হার কমিয়া যায়। এ বিষয়ে আয়ুর্বেবদ শাস্ত্রে বহু উপদেশ আছে।

প্রসূতি ও শিশু-মঙ্গল

(পূর্ব্বানুবৃত্তি)

লেখক—ডাঃ মেজর হাসান সোহরাওয়ার্দী M. D., F. R. C. S., L. M., Dublin.,

পরিশ্রম

ঘরে সাধারণ কাজকর্ম্ম করার অভ্যাস থাকিলে গর্ভাবস্থায় তাহা পরিত্যাগ করা উচিৎ নয়। কিন্তু তজ্জন্য রান্নাঘরের ধোঁয়াতে বসিয়া পাক করা উচিৎ নয়। যতটুকু চলাফেরা করা আবশ্যক এবং যাহাতে ক্লান্তি না হয়, তাহাই করা উচিৎ। কূয়া হইতে জল কিংবা জলশুদ্ধ কলসী প্রভৃতি ভারী জিনিষ উঠান বা মুসল দিয়া গম ইত্যাদি ঝাড়া এবং বাঁটনা-বাটা প্রভৃতি কার্য্য গর্ভবতীর পক্ষে অনিষ্টকর। কোন ভারী জিনিষ তুলিলে বা হটাৎ ঝাকি দিলে, কোন উচ্চ স্থান হইতে লাফাইয়া পড়িলে গর্ভপাতের আশঙ্কা থাকে যদিও টেনিস্ খেলা ঘোড়ায় চড়া, নাচা প্রভৃতি আমাদের দেশে মেয়েদের মধ্যে চলন নাই তবুও সতর্কতার জন্য জানিয়া রাখা উচিৎ যে এ সমস্ত গর্ভাবস্থায় অত্যন্ত হানিকারক।

দন্ত

গর্ভিণীর দাঁত রীতিমত পরিস্কার করাইষা দেওয়া উচিৎ। মাঝে মাঝে দাঁত পরীক্ষা করান উচিৎ। আমাদের দেশের মেয়েরা পান জরদা প্রভৃতি খাইতে খুব অভ্যস্থ। বেশী পান খাওয়া বা মিশি ব্যবহার করার জন্য দাঁতে পাথুরী জন্মে ও দাঁতে রোগ হয় মুখে দুর্গন্ধ হয়, দন্তরোগে বীজ উৎপন্ন হয়, দাঁত কন্ কন্ করে, মাড়ী ফুলিয়া যায়, পুঁজ ও রক্ত পড়ে এবং তাহার ফলে অজীর্ণ রোগ জন্মে। গর্ভাবস্থায় হজম দেরীতে হয়, তাহার উপর দাঁতের উপসর্গ থাকিলে অবস্থা আরও খারাপ হইয়া থাকে। অতএব দাঁতের কোন দোষ হইলে ডাক্তার ডাকিয়া দেখান উচিৎ। প্রত্যেকদিন খাওয়ার পর দাঁত পরিস্কার করা আবশ্যক।

প্রসুতির রোগ ও তাহার প্রতিকার

যে দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী সেখানে সুস্থ শরীরে সপ্তাহে দুই দিন ১০ গ্রেণ মাত্রায় কুইনাইন্ খাইলে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। ম্যালেরিয়া রোগ মশা হইতে সংক্রামিত হয়। মশা ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু প্রভৃতি রোগ তো শরীরে বহন করিয়া আনেই, তা ছাড়া অন্যান্য অনেক খারাপ রোগের বীজ রক্তের দ্বারা রোগীর শরীর হইতে সুস্থ লোকের শরীরে প্রবেশ করাইয়া দেয়। ছারপোকাও মশার ন্যায় নানা রোগের বীজ বহন করিয়া আনে। আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া রোগ প্রভৃতির জন্য স্বাস্থ্যে যে অবনতি দেখা দিয়াছে, তাহার প্রধান কারণ মশা ও ছারপোকা সুতরাং মশা ও ছারপোকা হইতে শিশুকে বিশেষ ভাবে রক্ষা করিতে হইবে। মশার হাত হইতে পরিত্রান পাইবার জন্য মশারী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে যে, মশারীর সহিত চওড়া বিছানা না হইলে বাহির হইতে মশা কামড়াইতে পারে। যাহারা এত গরীব যে

মশারী ব্যবহার করিবারও ক্ষমতা নাই তাহারা যেন গায়ে ভাল করিয়া সরিসার তৈল লাগাইয়া শয়ন করে। মশা ছারপোকা তৈলাক্ত শরীরে কামড়ায় না। সাধারণের একটা বিশ্বাস যে গর্ভাবস্থায় কুইনাইন খাইলে গর্ভপাতের আশঙ্কা আছে। সে বিশ্বাস একেবারেই অমূলক। ডাক্তারী মাত্রায় কুইনাইন খাইলে পোয়াতির কোন ক্ষতি হওয়া দুরে থাকুক, জ্বর জ্বালা না হইয়া শরীর ক্রমশঃ সুস্থ হয় কিন্তু অবহেলা করিলে ম্যালেরিয়ায় প্রাণনাশও হইতে পারে। তবে কুইনাইন্ বা কোষ্ঠ সাফ করিবার জন্য ঔষধ যেন পরিমানমত সেবন করান হয়। অধিক মাত্রায় জোলাপ দিলে গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যে কোন ঔষধই পোয়াতীর ব্যবহার করিবার দরকার হইবে, সব সময়ে ডাক্তরের পরামর্শ লইয়া করা উচিত। পোয়তীকে বিজ্ঞাপন দেখিয়া পেটেণ্ট ঔষধ দেওয়া উচিত নয়। অনেকেই ডাক্তারের ফী বঁচাইবার জন্য এইরূপ করিয়া থাকে। কিন্তু পেটেণ্ট ঔষধ যে সকল সময়ে সমানভাবে সকলের ধাতে সহ্য হইবে, তহার কোন মানে নাই। নিজের ইচ্ছায় কখনও কোন ঔষধ ব্যবহার করা উচিত নয়। খালি পেটে ঔষধ কখনও দেওয়া উচিত নয়। গর্ভাবস্থায় স্ত্রীলোক-দের সাধারণ কতকগুলি অসুখ হইবার সম্ভনা থাকে, এমন কি প্রায় প্রত্যেক স্ত্রীলোকের হইয়া থাকে। এইসকল রোগের সুত্রপাত বুঝিতে পারা মাত্রই প্রতিকার অত্যন্ত আবশ্যক। প্রথম হইতে সাবধান থাকিলে পোয়াতি বিশেষ কষ্ট পায় না। অধিকাংস স্থলে সাধারণভাবে যে সমস্ত রোগ হইতে পারে, তাহা অতি সহজে দুর করিবার উপায় নিম্নে লিখিত হইল।

স্নায়বিক বেদনা

স্নায়বিক বেদনা, হাতে পায়ে ঝিম ঝিম করা, হাতে খিল ধরা, এসব রোগ সচরাচর হইয়া থাকে। পেটের স্নায়ুর উপর ছেলের চাপ পড়ায় এই সব ব্যথার সৃষ্টি হয়। অনেক সময় পায়ে পেটে, উরুতে যাতনা ও ভার বোধ হয় এবং চলা ফেরা করিতে কষ্ট হয়। এসব ক্ষেত্রে একখানা চওড়া কাপড়ে পেট ঠেস দিয়া চিৎ হইয়া অল্পক্ষণ শুইয়া থাকিলে সারিয়া যায়। দূষিত পদার্থ শরীরে জমিলেও এই সব লক্ষণ হয়। এতএব যদি সহজ উপায়ে আরাম না হয়, তাহা হইলে একজন ভাল ডাক্তারের ব্যবস্থা করা উচিত।

পা ফোলা

অনেক পোয়াতীর পা ফোলে ও পায়ে কাল মোটা শিরা পাকান পাকান হইয়া উঠে। এই জন্য খুব অশান্তি হয় এবং পোয়াতী যাতনা অনুভব করে। ঐ রকম যাতনা হইলে খুব আলগা করিয়া পায়ের উপর ভেল্‌পো ক্রেপের ইল্যাষ্টিক্ ব্যাণ্ডেজ (Velpo-crepe elastic Bandage) জড়াইলে যাতনার উপশম হয়। আঙ্গুলের দিক হইতে জড়াইতে আরম্ভ করিয়া উপরের দিকে হাঁটু পর্য্যন্ত যাইতে হয়। এইরূপ করিলে বেশ আরাম অনুভব হয় এবং শিরাগুলিতে চাপ পাওয়ায় রক্ত চলাচলের সুবিধা হইয়া ফোলা কমিয়া যায়। সকালে উঠিবার পর যদি পোয়াতীর মুখ ফোলে এবং তাহার সঙ্গে পাও ফোলে, তাহা হইলে অনতিবিলম্বে ডাক্তার ডাকিয়া বুক ও প্রস্রাব পরীক্ষা করান অবশ্য কর্ত্তব্য। অবহেলা করিলে বিশেষ অনিষ্টের সম্ভাবনা।

গর্ভপাতের আশঙ্কা

গর্ভবতী হইবার পূর্ব্বে যে সময়ে সাধারণতঃ ঋতু দেখা দিত গর্ভাবস্থায়ও মাসের সেই তারিখে সাবধানে ও শান্তভাবে থাকা উচিত। সাধারণতঃ এই সময় পোয়াতীদের গর্ভ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে। কেহ কেহ এই সময়ে তলপেটে ব্যথা অনুভব করে এবং লাল স্রাব দেখা দিয়া কাহারও কাহারও গর্ভপাতের উপক্রম হয়। কিম্বা অনেক সময় জরায়ুর মধ্যস্থিত 'ফুল' স্থানচ্যুত হইয়া রক্তস্রাব হয়। ইহা আকস্মিক গর্ভপাতের লক্ষণ। এইরূপ লক্ষণ দেখা দিলে পোয়াতীকে শোয়াইয়া রাখিয়া ডাক্তারের ব্যবস্থা লওয়া উচিত। এ অবস্থায় তাহাকে কখনও বিছানা হইতে উঠিতে দেওয়া উচিত নয়। দুধ সাগু প্রভৃতি লঘু পথ্য খাওয়াইয়া রাখা উচিত। এ কথা উল্লেখ করা প্রয়োজনীয় যে, পূর্ব্ব হইতে এ সমস্ত বিষয় জানা থাকিলে যদি কখনও কোন বিপদের সূত্রপাত হয়, তাহা হইলে তাহারা যাহাতে রীতিমত সতর্ক থাকিতে পারে, সেই উদ্দেশ্যেই এই সমস্ত রোগাদির কথা উল্লেখিত হইল। কিন্তু এই সব পড়িয়া শুনিয়া কোন গর্ভবতী বা তাহার অভিভাবকগণ যেন ভয় না পায়। যেখানে রোগের কোন লক্ষণ নাই সেখানে অনর্থক কোন ভয় পাইয়া নিজেদের ব্যস্ত করিবার প্রয়োজন নাই। প্রসূতির অল্প অসুখ এবং অধিকাংশ কষ্ট খুব সহজে আরোগ্য লাভ করে। প্রথম হইতেই তাহার পথ্যাপথ্যের ভাল ব্যবস্থা করিলে, বস্ত্রাদি পরিচ্ছন্ন রাখিলে এবং হিম না লাগাইলে পোয়াতীরা অসুখে পড়ে না। এ সকল বিষয়ে পোয়াতীর নিজেরও কিছু জ্ঞান থাকা আবশ্যক। গর্ভাবস্থায় একটু ও স্বাভাবিক নিয়মানুসারে চলিলে কোন অমঙ্গল আসিতে পারে না এবং পরিণামে প্রসূতি ও নবজাত শিশু উভয়েরই স্বাস্থ্য অটুট থাকে।

প্রাতঃকালে গা বমি করা

সাধারণতঃ দেখা যায়, প্রায় প্রত্যেক পোয়াতীর মুখে জল ওঠে, গা কেমন কেমন করিতে থাকে।

প্রাতঃকালে শয্যা হইতে উঠিবামাত্রই বমি করিবার প্রবল ইচ্ছা বা অনেক সময়ে বমি হওয়া অনেকেরই দেখা যায়।

এই সকল লক্ষণ সাধারণতঃ গর্ভের প্রথম ৪ চার মাসের মধ্যে দেখা যায়। এমন কি এই সকল লক্ষণ দেখিয়াই মা বা অন্যান্য অভিভাবকেরা গর্ভের সূচনা বুঝিতে পারে। এই অসুস্থতা জানিতে পারিবার পর যত শীঘ্র সম্ভব প্রতিকারের ব্যবস্থা করা উচিত। এ রোগ প্রতিকারের মোটামুটি উপায়, সকাল বেলায় বিছানা হইতে উঠিবার আগেই পোয়াতীকে ২।৪ খানা বিস্কুট বা শুক্‌না টোষ্ট (পাঁউরুটি সেঁকা—Toast) ও চা খাইতে দেওয়া উচিত। পাড়াগাঁয়ে মুড়ি ও একটু গরম দুধ দিলেই হয়। দৈনিক দুইবার যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে তাহার ব্যবস্থা করা দরকার। বার্লির জলও যথেষ্ট পরিমাণে খাইতে দিতে হয়। এইরূপ ব্যবস্থায় গা বমি বমি করা সারিয়া যায়। কখন কখন এই রোগ এত প্রবল হয় যে, পোয়াতীর পেটে এক বিন্দু জলও থাকে না, সাংঘাতিক রকমে আক্রান্ত হইয়া পড়ে। এইরূপ হইলে ডাক্তার ডাকিয়া চিকিৎসা করান উচিত।

মাথাধরা

কোষ্ঠ পরিষ্কার ও রীতিমত প্রস্রাব হইলে সাধারণ মাথাধরা সারিয়া যায়। এ ব্যবস্থায় উপকার না হইলে ডাক্তার ডাকিয়া ব্যবস্থা করা

উচিত। যে সকল পোয়াতীর মাথা ধরে তাহাদের প্রসব না হওয়া পর্য্যন্ত প্রস্রাব বাহের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত।

অজীর্ণ

পেট ফাঁপা, বদহজম হওয়া ও বুক জ্বালা করা প্রভৃতি রোগে অনেকেই কষ্ট পায়। ইহাদের জন্য লঘুপাক দ্রব্য ও সময়মত আহারের ব্যবস্থা করিয়া রাখা উচিত। সকালে বিকালে একটু চলা ফেরা করিলে এবং খাওরার ঘণ্টাখানেক পুর্ব্বে এক ছটাক চিরেতার জলে একটু খাইবার সোডা (Soda bicarb) মিশাইয়া খাইলে উপকার হয়।

শ্বেত-স্রাব

গর্ভাবস্থায় অনেকেই সাদা সাদা স্রাব খুব বিরক্তি কর হইয়া উঠে। এরূপ স্রাব সাধারণতঃ কোন অসুখের লক্ষণ নয়। স্রাব গায়ে লাগিয়া চুলকানি হয়। গরম জল ও সাবান বা দুই সের গরম জলে দুই সের গুঁড়া সোডা মিশাইয়া বেশ করিয়া ধুইয়া পুঁছিয়া ট্যাল্ক (Talc) ও ইউথাইমল (Euthymol) নামে গুঁড়া ঔষধ লাগাইলে উপকার হয়। ট্যাল্ক ও ইউথাইমলের গুঁড়া না পাইলে পূর্ব্বকথিত ডাষ্টিং পাউডার (Dusting Powder) ব্যবহার করা যাইতে পারে।

অতিরিক্ত স্রাব

এই স্রাব যদি খুব বেশী হয়, তাহা হইলে এই স্রাব লাগার জন্য দুই দিকের উরু খুব লাল হইয়া উঠে এবং জ্বালা করে। তখন সাবান ও গরম জল দিয়া ধুইয়া তোয়ালে বা গামছা দিয়া শুকাইয়া রেজিনল মলম বা হেজেলীন ক্রীম বা বোরোফ্যাক্স (Borofax) লা াইলে লালা লাগিয়া সেখানের চামড়া হাজিয়া যায় না। একটী বড় গামলায় বা টবে কোমর পর্য্যন্ত গরম জলে ডুবাইয়া বসিলেও উপকার হয়। (ক্রমশঃ)

মনে রাখিবেন—

বাঙ্গলায় ছেলে প্রসব করিতে গিয়া
প্রতি ৪০টী প্রসুতির মধ্যে একটী মারা যায়—
বিলাতে কিন্তু প্রসব করিতে গিয়া
২০০টীর মধ্যে ১টীর মৃত্যু হয়।
একটু চেষ্টা করিলেই এই ভীষন মৃত্যু কমান যায়।

জ্ঞানেন্দ্রিয়

ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু M,B, D, Sc,

হিন্দুশাস্ত্রকারগণ মনুষ্যের পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ের উল্লেখ করিয়াছেন। চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক —এই পাঁচটি জ্ঞানেন্দ্রিয়, এবং বাক্, পাণি, পাদ, উপস্থ ও পায় এই পাঁচটি কর্মেন্দ্রিয়, । মন সমস্ত ইন্দ্রিয়ের অধিপতি। ইন্দ্রিয়গনকে শরীরের দ্বার-স্বরূপ বলা হয়, অর্থাৎ বহির্জগতের সমস্ত ব্যাপারের সংবাদ পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের মনে আসিয়া প্রবেশ করে এবং মন পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ের দ্বারা বহির্জগতে নিজ প্রভাব বিস্তার করে। এই-সকল কথা আমরা বাল্যকাল হইতে শুনিয়া এতই অভ্যস্ত যে বিনা বিচারে সত্য বলিয়া মানিয়া লই । সাধারণ লোকে সকলই বলিবে পাঁচটি মাত্রই কর্মেন্দ্রিয় ও পাঁচটি মাত্রই জ্ঞানেন্দ্রিয় আছে । পাঁচটির অধিক সংখ্যা কেন গণনা করা হয় না তাহা সাধারণতঃ কেহই ভাবিয়া দেখেন না। বৈজ্ঞানিক কিন্তু বিনা বিচারে কিছুই মানিতে প্রস্তুত নহেন । সমস্ত প্রাচিন মহর্ষিরা একবাক্যে কোন কথা বলিলেও তাহা যুক্তি ও পরীক্ষার উপর প্রতিষ্ঠিত না হইলে বিজ্ঞান স্বীকার করিবেন না। ইহা বিজ্ঞানের বিশেষত্ব।

শাস্ত্রকারদের ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা গণনা ও ইন্দ্রিয়ের বিভাগ কতদূর বিজ্ঞানসম্মত তাহা দেখা যাক । আধুনিক মনোবিদ্যা মনুষ্যের ইন্দ্রিয়াদি লইয়া গবেষণা করে, কাজেই এখনকার মনোবিদগন এ বিষয়ে কি বলেন তাহা প্রণিধানযোগ্য। চক্ষু, কর্ণ জিহ্বা ইত্যাদিকে আধুনিক বিজ্ঞানে ইন্দ্রিয়স্থান (sense organs) বলা হয়। ইন্দ্রিয়স্থান বিশেষ উদ্দীপক (tsimulus) দ্বারা উত্তেজিত (excited) হইলে বিশেষ বিশেষ সংবেদন (sensation) উৎপন্ন হয়; এই সকল সংবেদন হইতেই বহির্জগতের প্রত্যক্ষ (perception) জ্ঞান জন্মে। উদাহরণ যথা: চক্ষুতে বহির্জগত হইতে আলোকরশ্মি আসিয়া উদ্দীপকের কাজ করিল, ফলে চক্ষু-গোলকের অন্তঃস্থিত স্নায়ু (optic nerve) উত্তেজিত হইল; এই উত্তেজনা মস্তিষ্কে পৌঁছিয়া 'আলোকের সংবেদন' উৎপন্ন করিল। এই সংবেদন হইতে 'বাহিরে আলোক রহিয়াছে' এই প্রত্যক্ষ জ্ঞান জন্মিল। মনে রাখিতে হইবে, বাহিরের 'আলোক' ও 'আলোকের সংবেদন' এক বস্তু নহে। 'আলোক জড়বস্তু মাত্র। পদার্থবিৎ (physicist) তাহার গুণাগুণ বিচার করেন। অপর পক্ষে 'আলোকের সংবেদন' সাধারণ জড়পদার্থের কোন গুণ নাই- তাহা মানসিক অনুভূতি মাত্র। মনোবিদের (psychologist) ইহা গবেষণার বিষয়। সেইরূপ পদার্থবিদের কাছে 'শব্দ' বিশেষ প্রকারের কম্পন মাত্র; মনোবিদের কাছে তাহা একটি বিশিষ্ট অনুভূতি। যে অন্ধ বা বধির, সে 'আলোক' বা 'শব্দের' অস্তিত্ব বিশেষ পরীক্ষার দ্বারা অন্য ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে বুঝিতে পারে ; কিন্তু 'আলোক'

বা 'শব্দের সংবেদন' বুঝিবার তাহার কোনই উপায় নাই। আমরা অনেক সময় এই দুই বিভিন্ন অর্থে 'আলোক' কথাটা ব্যবহার করি; কখন 'আলোক' কথায় 'পদার্থবিদের 'আলোক,' কখনও বা 'মনোবিদের আলোক' বুঝি। এই পার্থক্য সর্ব্বদা স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য, নচেৎ মানসিক ব্যাপারের আলোচনায় বিশেষ গোলমালে পড়িবার সম্ভাবনা। পদার্থবিদের কাছে 'অন্ধকার' বা 'শৈত্যে'র অস্তিত্ব নাই—এই দুইটি 'আলোক' ও 'তাপের' অভাব মাত্র; কিন্তু মনোবিদের কাছে 'অন্ধকার' ও শৈত্য' উভয়ই বাস্তব পদার্থ, তাহাদের বিশেষ অনুভূতি আছে। পদার্থবিদের 'তাপমান' যন্ত্রে কোন বস্তুর তাপ মাপা যাইতে পারে ও তাহা বাড়িতেছে কি কমিতেছে তাহাও বলা যায়। একটি গ্লাসে গরম জল রাখিয়া তাহাতে হাত ডুবাইলে 'গরম' লাগিবে, কিন্তু তদপেক্ষা গরম জলে পূর্ব্বে হাত ডুবাইবার পর ঐ জলে ডুবাইলে তাহা 'ঠাণ্ডা' লাগিবে। একই জল অবস্থা-বিশেষে 'ঠাণ্ডা' বা 'গরম' লাগিতে পারে,—যদিও 'তাপমান' যন্ত্র বলিবে 'তাপ' একই রহিয়াছে। এরূপ ক্ষেত্রে পদার্থবিৎ হয় ত বলিলেন "তোমার প্রত্যক্ষ ভুল।" মনোবিদের মত অনুভূতির ব্যাপারে পদার্থবিদের মত অনধিকার চর্চ্চা। 'গরম' বা "শৈত্য অনুভূতিতে কোন ভুল নাই। যখনই এই অনুভূতির বাহিরের বস্তুর 'তাপ' নির্ণয় করিতে যাই তখনই ভুলের সম্ভাবনা, অর্থাৎ যখন মনোরাজ্যের ব্যাপারকে সাহায্যে বাহিরের ব্যাপারের মাপকাটি করি অর্থাৎ পদার্থবিদের রাজ্যে অনধিকার প্রবেশ করি তখনই ভুলের সম্ভাবনা দেখা যায়। হিন্দুশাস্ত্রকারগণ সর্ব্বদা এইরূপ ভুল পরিহার করিবার চেষ্টা করিয়াছেন। তাঁহাদের বক্তব্য বুঝিতে হইলে আমাদের ও এই ভুল এড়াইয়া চলিতে হইবে।

প্রথমতঃ আধুনিক মনোবিদ্যার দিক্ হইতে বিভিন্ন 'সংবেদন' (sensation) গুলির বিচার করা যাক্। চক্ষুর সাহায্যে আমাদের আলোকের সংবেদন জন্মে ও কর্ণের সাহায্যে শব্দের সংবেদন হয়। এই দুই সংবেদনের মধ্যে কোনই সাদৃশ্য নাই। তাহারা বিভিন্ন বর্গের। চক্ষুর দ্বারা শব্দ শোনা অসম্ভব। সাধারণতঃ এক 'ইন্দ্রিয়ের' কাজ অপর ইন্দ্রিয় করিতে পারে না। এইজন্য আলোক ও শব্দকে পৃথক্ সংবেদন বলিয়া ধরা হয় এবং চক্ষু ও কর্ণকে দুইটি পৃথক্ ইন্দ্রিয়স্থান বলা হয়। চক্ষুর দ্বারা যে সকল 'সংবেদনের' অনুভূতি হয়, তাহাদের মধ্যে তারতম্য আছে। লাল আলো ও সবুজ আলো এক নহে। বিভিন্ন রং এর প্রভেদ চক্ষুর সাহায্যে ধরা পড়ে। এই প্রভেদ সত্ত্বেও চক্ষুগ্রাহ্য সমস্ত সংবেদনের মধ্যে একটা জাতিগত ঐক্য আছে। লাল ও সবুজ আলোর যে পার্থক্য, শব্দ ও আলোর মধ্যে পার্থক্য তদপেক্ষা অনেক গুরুতর। বিভিন্ন রং-এর আলোক একই বর্গের, কিন্তু আলোক ও শব্দ বিভিন্ন বর্গের একই ইন্দ্রিয়স্থান হইতে এক বর্গের বিভিন্ন সংবেদন সত্ত্বেও 'ইন্দ্রিয়ের' সংখ্যা বৃদ্ধি হইবে না।

পাশ্চাত্য মনোবিদ্‌গণ চক্ষু-কর্ণাদি পাঁচটি ইন্দ্রিয়স্থান (sense organ) ব্যতীত আরও কতকগুলি ইন্দ্রিয়স্থানের অস্তিত্ব স্বীকার করেন। প্রত্যেক ইন্দ্রিয়স্থানের এক একটি বিভিন্ন সংবেদন আছে। দার্শন শ্রাবণ, স্পার্শন রাসন ও ঘ্রাণজ সংবেদনের সহিত সকলেই অল্পবিস্তর পরিচিত আছেন। ইহাদের মধ্যে স্পার্শন সংবেদন সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা

আবশ্যক। অনেক ত্বগিন্দ্রিয়কে একটি ইন্দ্রিয় বলিতে প্রস্তুত নহেন। ত্বকের সাহায্যে আমরা যে সকল সংবেদন জানিতে পারি, আহাদের এক বর্গের বলা চলে কি না সে বিষয়ে সন্দেহ আছে। গাত্র স্পর্শ করিলে যে 'ছোঁয়া' বা প্রৈষ-বেদন' (pressure sensation) জন্মে, তাহার সহিত উষ্ণ দ্রব্য স্পর্শে যে 'উষ্ম দ্রব্য স্পর্শে যে 'উষ্মা-বেদন' হয় (temperature sensation)—এ দুইকে এক জাতীয় বলা শক্ত। তদ্রূপ 'শৈত্য' ও উষ্মাকে' বিভিন্ন জাতীয় মনে হওয়া সম্ভব। কিন্তু মনঃ-সংযোগের সহিত অন্তর্দর্শনের দ্বারা (intros pection) এই সকলের সংবেদনের স্বরূপ নির্ণয়ের চেষ্টা করিলে দেখা যাইবে যে, প্রৈষ-বোধের সহিত উষ্মার যে পার্থক্য, প্রৈষ-বোধের সহিত শব্দের পার্থক্য তদপেক্ষা অনেক অধিক। শৈত্য ও উষ্মাকে ও এক বর্গে ফেলা নিতান্ত অন্যায় হয় না। ব্যবহারিক জীবনেও ত্বগিন্দ্রিয়জাত সকল সংবেদনকেই আমরা একই বর্গে ফেলি ও অনেক সময় একসঙ্গেই তাহাদের অনুভব করি। কোন জিনিষ ছুঁইলে তাহার স্পর্শবোধের মধ্যেই তাহার উষ্ণতা ইত্যাদি অনুভূত হয়। ছুঁচ ফুটাইলে যে 'ব্যথা' হয় (sensation of pain), তাহা ও এই বর্গের। ত্বকের সহিত চারি প্রকারের সংবেদন জড়িত রহিয়াছে; যথা—প্রৈষ, উষ্মা, শৈত্য ও ব্যথা। ত্বকের মধ্যেই ইহাদের ভিন্ন ভিন্ন বোধ-যন্ত্র পাওয়া যায়। এই সকল ইন্দ্রিয়স্থান অতি ক্ষুদ্র ও ত্বক-মধ্যেই অবস্থিত। কেবল অনুবীক্ষণযন্ত্রের সাহায্য তাহাদের দেখা যায়। চুলকানি, সুড়সুড়ি, ইত্যাদি নানা-প্রকার বোধ উপরিউক্ত বিভিন্ন সংবেদনের সংমিশ্রণে উৎপন্ন হয়। তাহাদের পৃথক্ ইন্দ্রিয়স্থান নাই।

ত্বক-সংক্রান্ত সমস্ত সংবেদনকে এক বর্গের মানিয়া লইয়া এ পর্য্যন্ত পাঁচ প্রকারের সংবেদন পাওয়া গেল। এখন আরও কতকগুলি সংবেদনের কথা বলিব, যাহাদের অস্তিত্ব সাধারণে অবগত নহেন। কাহারও হাতে সন্দেশ দিয়া যদি তাহাকে বলা যায়, 'চোখ বন্ধ করিয়া তুমি ইহা মুখে দাও', তবে সে বিনা আয়াসেই ইহা পারিবে। চোখে না দেখিয়াও কি উপায়ে হাত ঠিক মুখে পৌঁছায় তাহা ভাবিয়া দেখিবার যোগ্য। হাত বাড়াইয়া কোন জিনিষ ছুঁইয়া পরে চোখ বুজিয়া আবার তাহা সহজেই ছোয়া যায়। কতখানি হাত বাড়াইতে হইবে, কোন্ দিকে বাড়াইতে হইবে, ইহা আমরা একপ্রকার বিশেষ অনুভূতির দ্বারা স্থির করি। অবশ্য হাত বাড়াইবার একটা চাক্ষুষ প্রতিরূপও (image) মনে ভাসিয়া ওঠে। কিন্তু এই প্রতিরূপ মানস প্রতিরূপ বলিয়া, দ্রব্যটি কোথায় আছে তাহা প্রকাশ করিতে পারে না। হস্তের অনুভূতির দ্বারাই আমরা বুঝিতে পারি—উপযুক্ত পরিমাণ হাত বাড়ানো হইতেছে কিনা। পরীক্ষা করিলে পাঠক দেখিবেন, এই অনুভূতি হাতের বাহিরের ত্বকের অনুভূতি নহে; হাতের ভিতরকার পেশী, কব্জি, কনুই ও স্কন্ধের সন্ধিস্থল হইতে এই অনুভূতি আসিতেছে। ইহা একপ্রকার বিশেষ সংবেদন। চক্ষু বন্ধ থাকিলে স্নায়ু, পেশী ও সন্ধিস্থল-জাত সংবেদন হইতে আমরা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অবস্থান অনুভব করি। হাত উঁচু বা নীচু হইয়া আছে, পা বাঁকিয়া আছে বা সোজাভাবে আছে, সমস্তই এই প্রকারের সংবেদন হইতে বুঝিতে পারা যায়। কোন জিনিষ ঠেলিলে বা টানিলে হাত-পা টিপিলে এই-সকল সংবেদন বিশেষভাবে অনুভূত হয়। কোন কোন

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমো-জেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থা-ভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্‌ফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্ত্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্‌ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক, নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ
হাইপোফস্‌ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রিকনিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্বর্ণ। প্যারিলা হিমোজেন উইথ

গোল্ড (স্বর্ণ) ও আয়োডাইড্ স্যারস্যাপ্যারিলা।

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনট্ ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন, ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজিনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তশূন্যতায়ই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মল্ট্।

(হিমোজেন্ উইথ মল্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু, সুপাচ্য হইয়া রক্তহীমতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেন উইথ্ বোন ম্যারো স্প্রীন একষ্ট্রাক্ট মল্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (Bone mrrow) ও স্প্রীলন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যাশ্চর্য্য উপকারী।

রোগে পেশীয় (muscular) স্নায়বীয় (tendinous) ও সন্ধি-গত (articular) সংবেদনের বৈলক্ষণ্য ঘটে। তখন রোগীকে চোখ বন্ধ করিয়া সন্দেশ খাইতে দিলে সে তাহা ঠিক মুখে দিতে পারে না। চোখ বন্ধ অবস্থায় তাহার হাত পা নাড়িয়া দিলে তাহাদের সংস্থান ও সে বুঝিতে পারে না।

কাহাকেও যদি পিঁড়ির উপর বসাইয়া শূন্যে ঝুলাইয়া দেওয়া হয়, পরে তাহাকে চোখ বন্ধ করিয়া ঘুরাইয়া দিলে সে বলিতে পারে কোন দিকে ঘুরিতেছে। এরূপ অবস্থায় তাহার শরীরের কোন অঙ্গই নড়িতেছে না, অথচ সে যে ঘুরিতেছে তাহা বুঝিতে পারে। একপ্রকার বিশেষ সংবেদনের উপর এই জ্ঞান নির্ভর করে। এই সংবেদনের ইন্দ্রিয়স্থান কর্ণের মধ্যে অবস্থিত। ইহাকে (ampullar sensation) বা দিক্‌বেদন বলা হয়। কর্ণের মধ্যে আরও একটি যন্ত্র আছে, তাহার নাম vestibule তাহা হইতে যে সংবেদন উৎপন্ন হয়, তাহার দ্বারা বুঝিতে পারি, আমাদের মাথা উপরে আছে কি নীচে আছে, গাড়ীতে চড়িয়া আমরা সামনে যাইতেছি কি পিছনে যাইতেছি। ইহাকে 'কায়স্থিতি-বেদন বলা যাইতে পারে। কারণ ইহার দ্বারা সমস্ত শরীরের অবস্থান বোঝা যায়। কোন-কোন মূক-বধিরের vestibule বিকল থাকে। তাহারা জলে ডুব দিলে বুঝিতে পারে না, কোন্ দিক উপর, কোন্ দিক নিচু, এইজন্য সহজেই ডুবিয়া যায়। এই যন্ত্রের সামান্যমাত্রও দোষ থাকিলে বিমানপোত (aeroplane) চালনা অসম্ভব। কারণ কুয়াসায় বা অন্ধকারে চালক বুঝিতে পারে না, উপরে উঠিতেছে কি নীচে নামিতেছে, এরোপ্লেন উল্টাইয়া চলিতেছে কি সোজা চলিতেছে, তাহার মাথা নীচের দিকে আছে কি সোজা আছে।

দার্শন, শ্রাবণ ইত্যাদি পাঁচ প্রকার সংবেদন ব্যতীত যে-সকল সংবেদনের কথা বলা হইল, তাহাদের একটা সাধারণ বিশেষত্ব এই যে, তাহারা বিভিন্ন প্রকার গতির বোধ নির্দ্দেশ করে। এইজন্য এই সমস্ত সংবেদনের সাধারণ নাম দেওয়া হয় কোণাস্থা (kinaesthesis)। ইহা ছাড়া শরীরাভ্যন্তরস্থ পাকাশয় অন্ত্র ও অন্যান্য যন্ত্রাদি হইতেও এক প্রকার সংবেদন পাওয়া যায় যাহার কোন নির্দ্দিষ্ট রূপ নাই। অতিমাত্রায় এই সংবেদন হইলে পেট কামড়ানি ইত্যাদি বোঝা যায়। এই-সকল সংবেদনের উপর শারীরিক স্বচ্ছন্দ নির্ভর করে। ক্ষুধা তৃষ্ণা ইত্যাদি সংবেদন মিশ্র সংবেদন। এইজন্য তাহাদের পৃথক্ আলোচনা অনাবশ্যক। (প্রবাসী)

ক্রমশঃ।

অশ্বগন্ধা

[বৈদ্যরঞ্জন কবিরাজ শ্রীযুক্ত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী L. A. M. S. কলিকাতা আয়ুর্ব্বেদকলেজ ও হাসপাতালের ভূতপূর্ব্ব অধ্যাপক ও চিকিৎসক বর্ত্তমানে পুরুলিয়া মিউনিসিপ্যালিটীর আয়ুর্ব্বেদীয় দাতব্য চিকিৎসালয়ের চিকিৎসক]

ইতি পুর্ব্বে "স্বাস্থ্য" দেশীয় গাছ গাছড়া সম্বন্ধে আমি কিছু কিছু আলোচনা করিয়া ছিলাম। "স্বাস্থ্যের" মাননীয় সম্পাদক মহাশয় আমাকে দেশীয় গাছ গাছড়ার গুণাগুণ ধারা বাহির ভাবে "স্বাস্থ্যে" প্রকাশ করিবার জন্য অনুরোধ করিয়াছিলেন। "স্বাস্থ্যের" কয়েক জন সহৃদয় পাঠক ও আমাকে এই বিষয় লিখিবার জন্য অনুরোধ পত্র দিয়াছেন। নানাণ কারণে ইঁহাদের অনুরোধ রক্ষা করিয়া উঠিতে পারি নাই। এখন হইতে ইচ্ছা আছে এই বিষয় নিয়মিত আলোচনা করিব।

আজ যে বিষয়টি সম্বন্ধে লিখিলাম ইহা দেশীয় গাছড়ার মধ্যে একটি মূল্যবান ভেষজ। ইহার দ্বারা যে কত উৎকট ব্যাধি নিরাময় হইতে পারে তাহার ইয়ত্বা নাই। আমি যে কয়টি রোগে এই গাছড়াটি ব্যবহার করিয়া অতীব সুফল পাইয়াছি তাহাই কেবল মাত্র লিপিবদ্ধ করিলাম। এই গাছড়াটির নাম "অশ্বগন্ধা"। ইহা বাঙ্গলার বহু স্থানেই জম্মে, ইহাকে হিন্দীতে অসগন্ধা বলে। ইহার বৈজ্ঞানিক ল্যাটিন নাম Witharia Somnifera এর সংস্কৃত নাম অশ্বগন্ধা।

ইহা বলকারক, রসায়ন ও শুক্রবৃদ্ধি কারক উৎকৃষ্ট ভেষজ। বাস্তবিক বলিতে কি ইহার মত বলকারক, রসায়ন ও শুক্র বৃদ্ধি কারক মহৌষধ খুবই কম আছে বলিলে অত্যুক্তি হইবে না।

আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রগণ 'রসায়ণের' সংজ্ঞা নির্দ্দেশ করিয়াছেন—

"যজ্জরা ব্যাধিবিধ্বংসি ভেষজং তত্রমায়নম্।"

অর্থাৎ যে সমস্ত ঔষধ ব্যবহারে সুস্থ্যব্যক্তির জরা ও যাবতীয় রোগের আক্রমণ আশঙ্কা দূরীভূত হয় তাহাকে রসায়ন বলে। রসায়ণ ঔষধ সেবনে আয়ুঃ, স্মৃতিশক্তি, মেধা, কান্তি, বল, স্বর প্রভৃতি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে এবং সহসা কোনরূপ রোগ আক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না।

অশ্বগন্ধা এইরূপ একটি রসায়ন ঔষধি। এই কারণে অশ্বগন্ধাকে মহৌষধ বলিয়া নির্দ্দেশ করিলাম।

শাস্ত্রকার বলিয়া গিয়াছেন -

"তদেব যুক্তং ভৈষজ্য ; যদা রোগায় কলাতে।"

অর্থাৎ—যে দ্রব্য দ্বারা রোগ আরোগ্য হয় তাহাই ঔষধ।

এইবার ভিন্ন ভিন্ন রোগে অশ্বগন্ধার গুণের পরিচয় নিম্নে প্রদান করিলাম।

শুক্রতারল্যে অশ্বগন্ধা।—(১) যাঁহাদের শুক্রতারল্য ঘটিয়াছে তাঁহারা যদি প্রত্যহ সকালে

একতোলা অশ্বগন্ধার পাতার রস একটু মধু সহ সেবন করেন তাহা হইলে পনের দিনের মধ্যে সুফল দর্শিয়া থাকে।

(২) ২ তোলা অশ্বগন্ধার মূল আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করিলে শুক্রতারল্যে অতি সুন্দর ফল দর্শিয়া থাকে।

(৩) ২ তোলা অশ্বগন্ধার মূল দেড়পোয়া জল ও আধপোয়া দুধ একসঙ্গে সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধাবশেষ থাকিতে নামাইরা ছাঁকিয়া একটু মিছরির গুঁড়া সহ সেবন করিলে অতি সত্বর উপকার হইয়া থাকে।

(৪) প্রত্যহ সকালে ও বিকালে কেবল মাত্র অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ আধ তোলা মাত্রায় মধু সহ সেবনে ও বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

শুক্রতারল্য ভিন্ন ইন্দ্রিয় শৈথল্যে ও দুর্ব্বলতার জন্য যদি উপরিলিখিত ভাবে ইহা সেবন করা যায় তাহা হইলে অতি উত্তম ফল পাওয়া যায়। বলিতে কি দুর্ব্বল ইন্দ্রিয় সবল করিতে, নিস্তেজ ইন্দ্রিয় কার্য্যক্ষম করিতে, ধারণা শক্তি বৃদ্ধি করিতে ও ধাতু দৌর্ব্বল্য নষ্ট করিতে ইহার অদ্ভুত ক্ষমতা।

আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রোক্ত— "**অমৃতপ্রাশঘৃত**" ও '**বৃহৎ অশ্বগন্ধাঘৃত**' নামক দুইটি ঘৃতই শুক্রতারল্য, ধ্বজভঙ্গ, রসায়ন ও বাজীকরণের উৎকৃষ্ট ঔষধ। এই দুইটি ঘৃতের প্রধান উপাদান হইতেছে—গব্যঘৃত ও অশ্বগন্ধা। যাঁহারা উক্ত রোগ সমূহে কষ্ট পাইতেছেন তাঁহাদের পক্ষে উক্ত ঘৃত দুইটির যে কোন একটি ব্যবহার করিলে সুন্দর ফল দর্শিয়া থাকে। উক্ত রোগ সমূহের আয়ুর্ব্বেদোক্ত অন্য যে সমস্ত ঔষধ আছে তাহা যদি অশ্বগন্ধার মূলের ক্বাথ বা অশ্বগন্ধার পাতার রস ও মধু অনুপানে সেবন করা যায় তাহা হইলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

বন্ধ্যায় অশ্বগন্ধা। উপরি লিখিত প্রণালীতে অশ্বগন্ধার ক্বাথ প্রস্তুত করিয়া উক্ত ক্বাথে একটু গব্যঘৃত মিশাইয়া ঋতুস্নাতা বন্ধ্যা স্ত্রীলোক সেবন করিলে গর্ভসঞ্চার হইয়া থাকে।

অনেক সময় দেখা যায় যে স্ত্রীলোকইযে বন্ধ্যা থাকেন তাহা নহে, বহু পুরুষেরও পুত্রোৎপাদন ক্ষমতা নষ্ট হইয়া থাকে। একবার আমি একটি বন্ধ্যা স্ত্রীলোকের চিকিৎসার জন্য আহূত হই। গিয়া শুনিলাম স্ত্রীলোকটির বয়স ২৫।২৬ বৎসর হইয়াছে স্বাস্থ্য বেশ ভাল—এককথায় স্বাস্থ্যবতী বলা চলে। এতদিন পর্য্যন্ত গর্ভবতী হন নাই। ইনি একটি সঙ্গতিসম্পন্ন পরিবারের একমাত্র পুত্রের বধূ। ইঁহার স্বামীর স্বাস্থ্যও ভাল দেখিলাম। রোগীণীকে দেখিয়া আমার একটা সন্দেহ হইল যে ইঁহার স্বামীর শুক্রতারল্য বা ঐরূপ কোন একটি অসুখ থাকিতে পারে সে জন্য ইনি গর্ভবতী হইতে পারেন নাই। পরে উঁহার স্বামীকে সকল কথা জিজ্ঞাসা করিয়া জানিতে পারিলাম আমার সন্দেহ ঠিকই। ইঁহার স্বামী যৌবন স্বভাব সুলভ ইন্দ্রিয় চাপল্যে শরীরটা মাটি করিয়া ফেলিয়াছেন এবং ইন্দ্রিয় দুর্ব্বল হইয়াছে এমন কি পুরুষত্বহানির সূচনা ঘটিয়াছে। আমি ইঁহাদের দুই জনের চিকিৎসাই করি। ইঁহার স্ত্রীকে অশ্বগন্ধার মূলের ক্বাথ একটু গব্য ঘৃত মিশাইয়া খাইতে দিই। একবার ক্বাথ প্রস্তুত করিয়া সকালে ও বিকালে দুইবারে উহা খাইতে বলি। ইহার স্বামীকে অন্য ঔষধের সহিত বৃঃ অশ্বগন্ধাঘৃত একবার করিয়া ব্যবস্থা করি। একমাস ঔষধ ব্যবহারের পর—ইঁহার স্ত্রী গর্ভবতী

হইয়া ছিলেন। সেই হইতে আমি বন্ধ্যা স্ত্রীলের চিকিৎসা হাতে আসিলেই তাহার স্বামীকে ভাল করিয়া পরীক্ষা করিয়া লই। অনেক ক্ষেত্রেই দেখিয়াছি যে, স্বামীর অসুখের জন্যই স্ত্রী গর্ভবতী হয় না এবং বান্ধ্যা আখ্যা প্রাপ্ত হন।

অনিদ্রায় অশ্বগন্ধা। যাঁহাদের ভালরূপ নিদ্রা হয় না তাঁহারা যদি প্রত্যহ সকালে অর্দ্ধতোলা অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ একটু চিনি ও একটু গব্যঘৃত মিশাইয়া সেবন করেন তাহা হইলে তাঁহাদের অনিদ্রারোগ দূর হইয়া থাকে।

শিশুর দৌর্ব্বল্যে অশ্বগন্ধা।—যে সকল শিশু খুব দুর্ব্বল এমন কি "রিকেট" অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছে তাহাদের যদি অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ এক আনা মাত্রায় একটু মধুসহ সেবন করাইলে শির্ণ শিশুও পুষ্টি হইয়া থাকে।

দুর্ব্বলতায় অশ্বগন্ধার 'চা'।—অশ্বগন্ধার পাতা শুষ্ক করিয়া গরম জলে ঠিক চা প্রস্তুতের মত চায়ের পাতার পরিবর্ত্তে অশ্বগন্ধার পাতা দিয়া 'চা' প্রস্তুত করিয়া সেবন করিলে দুর্ব্বলতা নষ্ট হইয়া থাকে অধিকন্তু ইহা শুক্রতারল্য নাশক।

ইন্দ্রিয় দৌর্ব্বল্যে অশ্বগন্ধা।—অশ্বগন্ধার মুলচূর্ণ চারি আনা ও ভূমিকুষ্মাণ্ডের রস এক তোলা মিশাইয়া খাইলে দুর্ব্বল ইন্দ্রিয় সবল হইয়া থাকে।

প্রমেহ জনিত বাতে।—যাঁহাদের প্রমেহ রোগ আছে ও সেই সঙ্গে বাতের বেদনায় কষ্ট পাইয়া থাকেন তাঁহারা যদি এক তোলা শ্বেত বেড়েলার মূল একসঙ্গে বেশ করিয়া কুটিয়া লইয়া দেড় পোয়া জল ও আধ-পোয়া দুধ একসঙ্গে সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধাবশেষ থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করেন তাহা হইলে প্রমেহ ও বাতের বেদনায় উপকার পাইবেন।

প্রমেহ জনিত বাতে আয়ুর্ব্বেদোক্ত অন্য ঔষধের অনুপান রূপেও উহা ব্যবহার করিয়া বিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছে।

যাঁহারা শারীরিক ও মানসিক দুর্ব্বলতায় কষ্ট পাইতেছেন তাঁহাদের পক্ষে অশ্বগন্ধার কাথ বিশেষ উপকারী। (ক্রমশঃ)

বাল্যবিবাহ বিরোধ আইন

এ আইন যাহাতে কার্য্যকারী হয় সকলের চেষ্টা করা উচিৎ। প্রথম প্রথম অভ্যাস বসতঃ অনেক অসুবিধা হইলেও এখনকার অবস্থায় এই বিবাহর বয়স বাড়ানতে যে দেশের লোকের স্বাস্থ্য উন্নত হইবে শিশু ও প্রশুতি মৃত্যু কমিবে ও অনেক কুসংস্কারও দূরীভূত হইবে সে বিষয় সন্দেহ নাই।

আমরা সাধারণের অবগতির জন্য এই সর্ব্বজন প্রয়োজনীয় আইনের সংক্ষিপ্ত সার নিচে দিলাম।

আইনটির উদ্দেশ্য বর্ণনায় শ্রীযুক্ত সারদা বলেন : -

১৯২১ খৃষ্টাব্দে আদম সুমারীর রিপোর্ট অনুসারে দেখা যায় যে, ঐ বৎসব সমগ্র ভারতবর্ষে এক বৎসর বয়সের কম বয়স্কা ৬১২টি,পাঁচ বৎসরের কম বয়স্কা ৯৭ ৮৫টি এবং পনের বৎসরের কম বয়স্কা ৩,৩২,০২৩টী হিন্দু বিধবা ছিল। হিন্দু আচার ও প্রথার ফলে এই সমস্ত শিশু বিধবার পুনর্ব্বিবাহ হইতে পারে না, ইহাই দুঃখের কথা। পৃথিবীর অন্য কোন সভ্য দেশেই এরূপ শোচনীয় অবস্থা দেখা যায় না। সামাজিক রীতির জন্য এই সমস্ত অসহায়া নিপীড়িতাদিগকে উদ্ধারার্থ আইনের প্রয়োজন হইয়াছে। এই সামাজিক রীতির আবশ্যকতা পুরাকালে যাহাই হউক না কেন, বর্ত্তমানে যে উহা কালোপযোগী নহে, বরং অনেক অনিষ্ট এবং ক্ষতির কারণ হইতেছে, একথা সর্ব্ববাদীসম্মত।—

ভারতীয় ব্যবস্থা পরিষদে বাল্য বিবাহ নিবারণ আইন নিম্নলিখিত আকারে গৃহীত হইয়াছে—

(১) এই আইনের নাম হইবে "১৯২৮ সালের বাল্য বিবাহ নিবারণ আইন।"

(২) সমগ্র ব্রিটিশ ভারত ও ব্রিটিশ বেলুচিস্থান ও সাঁওতাল পরগণায় এই আইন প্রবর্ত্তিত হইবে।

(৩) ১৯২৯ সালের ১লা অপ্রিল হইতে এই আইন কার্য্যকারী হইবে।

২। (ক) এ আইনে শিশু শব্দের অর্থ ১৮ বৎসরের কম বয়স্ক পুরুষ ও ১৪ বৎসরের কম বয়স্কা স্ত্রীলোককে বুঝাইবে।

(খ) যাহাদের বিবাহ হইবে তাহাদের মধ্যে যে কেহ শিশু থাকিলে (অর্থাৎ ১৪ বৎসর ও ১৮ বৎসরের কম বয়স্ক হইলে) তাহা শিশু বিবাহ বলিয়া গণ্য হইবে।

(গ) বিবাহের পক্ষ বলিলে যাহাদের বিবাহ হইতেছে তাহাদিগকে বুঝাইবে।

(ঘ) নাবালক (minor) বলিতে স্ত্রী পুরুষ উভয়ের মধ্যেই ১৮ বৎসরের নিম্ন বয়স্কদিগকে বুঝাইবে।

৩। যদি ১৮ বৎসরের উর্দ্ধ ও একুশ বৎসরের নিম্ন বয়স্ক যে কোন পুরুষ শিশু বিবাহ করিবে সে এক হাজার টাকা পর্য্যন্ত অর্থদণ্ডের যোগ্য হইবে।

৪। একুশ বৎসরের অধিক বয়স্ক কোন পুরুষ, শিশু বিবাহ করিলে তাহার এক মাস পর্য্যন্ত অশ্রম কারাদণ্ড অথবা হাজার টাকা অর্থদণ্ড, অথবা উভয়বিধ দণ্ডের যোগ্য হইবে।

৫। যে কেহ বাল্য-বিবাহ সম্পাদন, পরিচালনা অথবা অব্বাবধান করিবে তাহার এক মাস সশ্রম কারাদণ্ড, এক হাজার টাকা জরিমানা অথবা উভয় দণ্ড হইতে পারিবে, তবে যদি সে প্রমাণ করিতে পারে যে উক্ত বিবাহ বাল্য-বিবাহ নহে ইহা বিশ্বাস করিবার তাহার উপযুক্ত কারণ ছিল ও তাহা দর্শাইতে পারিলে, তাহার কোন সাজা হইবে না।

৬। (১) কোন নাবালকের বাল্যবিবাহ দেওয়ার জন্য তাহার পিতা, অভিভাবক অথবা আইনানুসারে কিংবা বেআইনী ভাবে রক্ষক (guardian) কোনও ব্যক্তি যদি সেই বিবাহে অনুমতি, উৎসাহ দেওয়া, কিংবা গাফিলতি বশতঃ সে বিবাহ বন্ধ করিতে না পারে তবে তাহার এক মাস সশ্রম কারাদণ্ড কিংবা এক হাজার টাকা জরিমানা কিংবা উভয়বিধ দণ্ডই পাইতে পারিবে। কিন্তু কোন নারীই কারাদণ্ডে দণ্ডিতা হইবে না।

(২) এই ধারার বিহিত উদ্দেশ্যে যে ক্ষেত্রে যে নাবালক শিশু-বিবাহ করিবে, সে ক্ষেত্রে তাহার গাফলতিতেই বিবাহ হইয়াছে বলিয়া ধরিয়া লওয়া হইবে।

৭। ১৮৯৭ সালের জেনারেল ক্লজেস এক্টের ২৫ ধারা কিংবা ভারতীয় দণ্ডবিধির ৬৪ ধারাতে যাহাই থাকুক না কেন, এই আইনের ৩ ধারা অনুসারে, কোন আদালত অপরাধীকে দণ্ডিত করিবার সময় এমন আদেশ প্রদান করিতে পারিবে না যে, অর্থদণ্ডের টাকা আদায় না হইলে অপরাধীকে কারাদণ্ড ভোগ করিতে হইবে।

৮। ১৮৯৮ খৃষ্টাব্দের ফৌজদারী কার্য্যবিধির ১৯০ ধারায় যাহাই থাকুক না কেন, কোন প্রেসিডেন্সি হাকিম কিম্বা জেলা ম্যাজিষ্ট্রেট ভিন্ন অন্য কোন আদালত এই আইন সংক্রান্ত মামলা গ্রহণ কিম্বা বিচার করিতে পারিবে না।

৯। যে বিবাহ সম্বন্ধে অপরাধ হইবে সেই বিবাহের তারিখ হইতে এক বৎসরের মধ্যে কেহ কোন অভিযোগ না করিলে পরে কোন আদালতে এই আইনের এই অভিযোগের মামলা চলিবে না।

১০। এই আইনানুসারে কোন আদালত যদি কোন মামলা গ্রহণ করেন এবং ১৮৯৮ সালের ফৌঃ কার্য্যবিধির ২০৩ ধারানুযায়ী সেই মামলা ডিসমিস না করেন তবে উক্ত কার্য্যবিধির ২০২ ধারানুযায়ী আদালত স্বয়ং এই মামলার তদন্ত করিবেন, অথবা সেই আদালতের অধীন কোন প্রথম শ্রেণীর হাকিমকে তদন্তের ভার দিবেন।

১১। (১) অভিযোগকারীর জবানবন্দী গ্রহণের পর আসামীকে হাজির হইবার সমন দিবার পূর্ব্বে ১৮৯৮ সালে ফৌঃ কার্য্যবিধির ২৫০ ধারানুযায়ী অভিযোগকারীকে মুচলেকাসহ অথবা মুচলেকা বিহীন ১০০৲ টাকার জামীন না দেওয়া হইলে নালিশ ডিসমিস হইবে। আদালত ইচ্ছা করিলে কাহাকেও জামীন দিতে রেহাই দিতে পারেন, কিন্তু সে ক্ষেত্রে জামীন না লওয়ার কারণ লিখিয়া রাখিতে হইবে।

(১২) এই ধারানুসারে যে জামিন লওয়া হইবে তাহা ১৮৯৯ সালের ফৌঃ কার্য্যবিধি অনুসারে গৃহীত বলিয়া বিবেচিত হইবে এবং উক্ত কার্য্যবিধির ৪২ ধারা প্রযুক্ত হইবে।

দেহগঠনের উপর আল্‌ট্রা-ভায়োলেট্‌ আলোকের প্রভাব।

(প্রকৃতি)

ইদানীং সূর্য্যরশ্মির রোগনিবারণ ক্ষমতা সম্বন্ধে যে প্রকার বিস্ময়কর প্রমাণাদি পাওয়া যাইতেছে এবং দিন দিন সূর্য্যরশ্মি প্রয়োগে রোগীর যে আশাতীত উপকার হইতেছে, তাহাতে তত্ত্বান্বেষী মহলে যে ইহা লইয়া একটা খুব উত্তেজনা পড়িয়া যাইবে, উহাতে আশ্চর্য্যান্বিত হইবার কিছু নাই। বস্তুতঃ, প্রাণী বা উদ্ভিদের দৈহিক এবং প্রাণ শক্তির বৃদ্ধির উপর আল্‌ট্রা-ভায়োলেট্‌ রশ্মির (Ultra violet light) কতধূর প্রভাব আছে, সে বিষয়ে গবেষণা করিয়া দেখিবার জন্য বহু অভিজ্ঞের দৃষ্টি ইতিমধ্যেই আকৃষ্ট হইয়াছে। এ বিষয়ে অনেক পরীক্ষাও হইয়া গিয়াছে, এবং তাহার ফলে যে সকল তথ্য প্রমাণাদি সংগৃহীত হইয়াছে, তাহাতে নিঃসঙ্কোচে ভরসা করা যায় যে, সূর্য্যরশ্মি-চিকিৎসার ক্ষেত্র যথেষ্ট সুপ্রসর; এবং বিস্তৃতভাবে ইহার ব্যবহার প্রবর্ত্তন করিতে পারিলে ইহা জাতীয় জীবনের যথেষ্ট উন্নতি সাধন করিবে।

এই কার্য্যের জন্য দুই বিভিন্ন প্রকার পদ্ধতি অবলম্বন করা হইয়া থাকে। এতদুভয়ের এক প্রণালীতে যত অধিক পরিমাণে সম্ভব সূর্য্যালোকের ব্যবহার, এবং পক্ষান্তরে কৃত্রিম উপায়ে সৃষ্ট আলোকের প্রয়োগ করা হয়। প্রথম প্রণালীতে একই সময়ে অপেক্ষাকৃত অধিক বিস্তৃত স্থানে রশ্মিপ্রয়োগ করা চলে বটে; কিন্তু সীমাবদ্ধ স্থানে রশ্মিপ্রয়োগ করিতে হইলে দ্বিতীয় প্রণালীই বিশেষ উপযুক্ত। বিশেষতঃ সূর্য্যোলোক-প্রদীপ Sunlight lamps) অতি মহার্ঘ বস্তু, সুতরাং তাহার ব্যবহার-ক্ষেত্রও এতদিন সঙ্কীর্ণ ছিল। অধুনা সে অসুবিধা দূরীকৃত হইয়াছে, এবং বৈজ্ঞানিকদের অক্লান্ত চেষ্টার ফলে সূর্য্যরশ্মির ব্যবহার দূরপ্রসারী হইতেছে। সূর্য্যালোক নিজে সহজপ্রাপ্য হইলেও তাহাকে কার্য্যকরীরূপে রূপান্তরিত করিতে যথেষ্ট বাধাবিঘ্ন অতিক্রম করিতে হয়। বায়ুমণ্ডলস্থ যে নিবিড় ধূম্রজালের মধ্য দিয়া সূর্য্যালোক পৃথিবীতে নামিয়া আসে, তাহাতে তাহার আল্‌ট্রা-ভায়োলেট্‌ রশ্মির অনেকটাই হ্রাস হইয়া যায়। তবে ভরসা এই যে, এখন ধূম্রনিবারণ প্রচেষ্টা অল্প বিস্তর সকল দেশেই ফলপ্রসূ হইয়াছে। বিশেষতঃ, অধুনা বৈজ্ঞানিকেরা এমন জিনিষ আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহার ভিতর দিয়া সূর্য্যালোক প্রেরণ করিলে আল্‌ট্রা ভায়োলেট্‌ রশ্মির শতকরা আশি ভাগই আদায় করিয়া লওয়া যায়। এই সকল জিনিষের মধ্যে Cellulose Acetate Compound নির্ম্মিত বস্তুই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইতেছে। এই মিশ্র পদার্থ (compound) প্রায়শঃই গ্যাল্‌ভেনাইজড্‌ তারে প্রস্তুত সূক্ষ্ম জালের সঙ্গে দৃঢ়বদ্ধ (reinforced) করা থাকে। ইহার নাম "ভিটা কাচ" (vita

glass)। সাধারণ কাচের ন্যায় ভিটা কাচের ভিতর দিয়া সূর্য্যালোক যদিও দেখা যায় না, তথাপি কৃষিকার্য্যে উদ্যান রচনাকার্য্য সব্জীগৃহ প্রভৃতিতে ইহার ব্যবহার বিশেষরূপে উপযোগী। ইহাদের নির্ম্মাণ-ব্যয় কাচের নির্ম্মাণব্যয় অপেক্ষা কম, এবং য়ুরোপের কৃষকেরা আজকাল বহুল পরিমাণে ইহা ব্যবহার করিতেছে।

লণ্ডনের রয়াল্ জুলোজিক্যাল্ সোসাইটী হইতে প্রকাশিত পরীক্ষার ফলাফল ইদানীং যথেষ্ট কৌতূহলের উদ্রেক করিয়াছে। বিখ্যাত রেজেণ্ট্ উদ্যানের (পার্ক) বানর-গৃহ, সিংহ গৃহ, সরীসৃপ-গৃহ প্রভৃতির ছাত ভিটা-কাচ দ্বারা নির্ম্মিত হইয়াছে। উক্ত সোসাইটীর সম্পাদক ডাঃ মিচেল (Mitchel) বলেন যে, এই কাচ এবং বৈদ্যুতিক আলোকের গোলক (bulb) নিঃসৃত আল্ট্রা-ভায়োলেট্ রশ্মি বানর, সিংহ প্রভৃতির সাধারণ স্বাস্থ্য এবং প্রাণ-শক্তির অতি বিস্ময়কর ও আশাতীত উন্নতি সাধন করিয়াছে।

আল্ট্রা ভায়োলেট্ রশ্মি সম্বন্ধে শিক্ষাদান করিবার জন্য য়ুরোপ ও আমেরিকাতে শিক্ষা-প্রতিষ্ঠান স্থাপন করা হইয়াছে। জার্ম্মাণিতে বিশেষজ্ঞেরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, আল্ট্রা-ভায়োলেট্ আলোক ভিটামিন-হীন খাদ্য ব্যবহারজনিত ক্ষতি বহুলাংশেই পরিপূরণ করিতে পারে। সারের (Surrey) এক কৃষিশালায় এই উপায় অবলম্বন করিয়া সন্তোষজনক ফল পাইয়াছে। ঘোড়দৌড়ের মূল্যবান ঘোড়াসমূহের স্বাস্থ্য ও শক্তি অব্যাহত রাখিবার জন্য য়ুরোপের বহু স্থানে আল্ট্রা-ভায়োলেট্ আলোকের ব্যবহার চলিতেছে।

জুলোজিক্যাল্ সোসাইটীর গবেষণাফল হইতে জানা যায় যে সূর্য্যালোকের অন্তরস্থ আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মি অতিরিক্ত পরিমাণে ব্যবহার করিয়াও প্রায়ই সুফল পাওয়া যায়। টাঙ্ষ্টেন-প্রদীপজাত রশ্মিতে কিন্তু অনিষ্ট হইয়া থাকে, -অতি অল্পক্ষণ ব্যবহারের ফলেও প্রাণার জীবনাশ হইতে দেখা গিয়াছে। কৃত্রিম উপায়জাত রশ্মি সাধারণতঃই অত্যধিক পরিমাণে শক্তিশালী হইয়া পড়ে। সুতরাং উহা ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে উহার শক্তি ও পরিমাণ সম্বন্ধে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন প্রয়োজন।

আল্ট্রা-ভায়োলেট্ রশ্মি সর্পবিষ প্রতিষেধ করিতে পারে কি না, নির্ণয় করিবার জন্য ফিসালি ও পাস্তুর নামক দুইজন ফরাসী বৈজ্ঞানিক গবেষণা করিতেছেন; কিন্তু এখনও তেমন আশানুরূপ ফল লাভ করিতে পারেন নাই।

বিভিন্ন প্রাণীর উপর রশ্মি প্রয়োগের কাল বিভিন্ন প্রকার হইয়া থাকে। সকল প্রকার প্রাণার দেহগঠন বা শারীরিক অবস্থা তো এক প্রকার নহে; সুতরাং রশ্মি প্রয়োগের পূর্ব্বে প্রত্যেকটি প্রাণার প্রয়োজন মত প্রয়োগকাল বিশেষরূপে নির্ণয় করিয়া লইতে হয়। সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি ব্যতীতও ইহাতে ইন্দ্রলুপ্ত (কেশহীনতা), অস্থিবিকৃতি রোগ, নিউমোনিয়া, কফজ্বর (শ্লেষ্মাঘটিত জ্বর), তাণ্ডব-রোগ প্রভৃতিরও যথেষ্ট উপকার হইয়া থাকে।

বিলাতের কিউ (Kew) উদ্যানে পরীক্ষা করিয়া স্থিরীকৃত হইয়াছে যে, ভিটা কাচের আবরণ নিম্নে বীজ প্রাকৃতিক অঙ্কুরোদ্গম সময়ের প্রায় চব্বিশ ঘণ্টা পূর্ব্বে অঙ্কুরিত হয়, এবং তিন সপ্তাহ পরেই উদ্ভিদ্গুলি বেশ হৃষ্টপুষ্ট, বলিষ্ঠ দেখায় এবং গাঢ় সবুজবর্ণ প্রাপ্ত হয়। বিলাতি বেগুন বহু পূর্ব্বেই

সুপক্ক হয়, ইক্ষু অধিকতর শীঘ্র পূর্ণাঙ্গ প্রাপ্ত হয়, সালাদ প্রভৃতি অতি অল্প সময়েই পরিপুষ্ট ও সুস্বাদু হইয়া থাকে।

গৃহপালিত-পশুপক্ষী-ব্যবসায়েও (Poultry) আলট্রা-ভায়োলেট্ আলোকের প্রয়োজনীয়তা প্রমাণিত হইয়াছে। Poultry-ব্যবসায়ীরা প্রায়ই নবজাত হাঁস, মুরগী প্রভৃতির পায়ের দুর্ব্বলতার জন্য ক্ষতিগ্রস্থ হইয়া থাকেন। পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে, রশ্মিপ্রয়োগ করিলে উহাদের পায়ের এই দুর্ব্বলতা নিবারণ করা যায়। অধিকন্তু সাবকগুলি বেশ হৃষ্টপুষ্ট ও সুস্থসবল হইয়া থাকে।

উদ্ভিদ্ ও প্রাণীর বৃদ্ধি, দৈহিক গঠন ও পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যের জন্য আল্‌ট্রা-ভায়োলেট আলোকে প্রয়োজনীয়তা বৈজ্ঞানিকগণ কর্ত্তৃক স্বীকৃত হইয়াছে। য়ুরোপ, ও আমেরিকাতে ইহার ব্যবহার উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতেছে; এমন কি দক্ষিণ আফ্রিকাতেও প্রচলনের চেস্টা চলিতেছে। আমাদের দেশের গবর্ণমেণ্ট নিয়ন্ত্রিত কৃষিক্ষেত্রগুলিতে এই রশ্মি প্রয়োগের ব্যবস্থা করিলে জনসাধারণের দৃষ্টি এই-দিকে আকৃস্ট হইত, এবং অপেক্ষাকৃত ধনী কৃষকেরা এই ব্যবস্থা অবলম্বন করিবার সুযোগ লাভ করিতে পারিত; সূর্য্যরশ্মির সঞ্জীবনী শক্তি সম্বন্ধে এ-দেশের আপামর সাধারণ এতটা নির্ভরশীল যে, কচি শিশুদিগকে সর্ষপতৈলসিক্ত করিয়া রৌদ্রে রাখা প্রত্যেক প্রসূতি একান্ত কর্ত্তব্য বলিয়া বিবেচনা করিয়া থাকেন। আবার ইহাও মনে হয় যে, এ দেশে বহু প্রাচীন যুগে সূর্য্যপূজাপ্রবর্ত্তনও বোধ হয় মহাব্যাধি নিবারণকল্পে প্রথম আরম্ভ হইয়াছিল। পুরাণে দেখিতে পাই যে, শ্রীকৃষ্ণের অভিশাপে শাম্ব কুষ্ঠ-ব্যাধিগ্রস্ত হইলে পশ্চিম (ক্যাল্‌ডিয়া) হইতে মগ-ব্রাহ্মণ (magi) আসিয়া কণার্ক-মন্দির প্রতিষ্ঠা করিয়া সূর্য্যপূজা প্রবর্ত্তন করিলে শাম্ব ব্যাধিমুক্ত হন। সুতরাং সূর্য্যরশ্মিবিশেষের রোগনিবারণশক্তি সম্বন্ধে ভারতবাসী গোড়া হইতেই অসন্দিগ্ধ। এখন কেবল আধুনিক বৈজ্ঞানিক পন্থা অবলম্বন করিয়া তাহার জ্ঞানচক্ষু উন্মীলিত করিলে অতি সহজেই কল্যাণ সাধিত হইতে পারে।

জীবনের সাতটী আশ্চর্য্য নীতি।

(The Seven Real Wonders of life)

শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী

জগতে বহু আশ্চার্য্য বস্তুর আবিস্কার হইয়াছে এবং প্রচীন ও আধুনিক মানবগণ তাঁহাদের আবিস্কৃত ৭টী আশ্চর্য্য বস্তুর কতবার পরিবর্ত্তন সাধন করিয়াছে, নূতন উদ্ভাবিত কোন অপেক্ষাকৃত আশ্চর্য্য বস্তুকে পুরাতনের স্থান অধিকার করিতে দেখা যায়। কিন্তু মানব জীবনের সাতটী অতি সাধারণ অথচ আশ্চর্য্য নীতির পরিবর্ত্তন হইতে দেখা যায় না। এই গুলি নূতনও নহে এবং পুরাতনও হইতে চাহে না। আবহমান কাল হইতে অপরিবর্ত্তিত অবস্থায় মনুষ্য জীবনের গঠন ও শাসন কার্য্যে প্রযুক্ত রহিয়াছে। এই সাধারণ নীতি গুলি, সুখী ও উন্নত হইবার সাতটী সোপান এবং অতি অল্প আয়াসেই উপলব্ধি করিতে পারা যায়।

জীবনের এই সাতটী নীতি আমাদের অলক্ষে কার্য্য করে, আমরা উপলব্ধি করিতে পারি আর নাই পারি ইহাদের কার্য্য-বন্ধ হয় না, তবে এগুলির সার্থকতা বুঝিতে পারিলে জীবন সুখময় ও শান্তিময় হইয়া উঠে। এই প্রবন্ধে আমরা উক্ত সাতটী নীতির সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

১। Law of Happiness বা সুখ শান্তির রীতি নীতি, বিবেক বা আত্মার ইঙ্গিত মানিয়া চলিলেই প্রকৃত শান্তি পাওয়া যায়। কোন কোন দিন আমাদের চিত্ত বিষাদে ভরিয়া যায় এবং পরদিন হয়ত মন আনন্দে ও উৎসাহে পূর্ণ হইয়া ওঠে। ইহার কারণ কি জানেন। বিবেকের বৃশ্চিক দংশ যখন অনুভূত হয় তখন মন বিষাদে ভরিয়া যায়। বিবেক যে কার্য্যে আমাদের উৎসাহিত করে সে কার্য্য না করিলে মন অকৃতকার্য্যতার নৈরাশ্যে অবসন্ন হয় আবার বিবেকের বাণী ঈশ্বরের আদেশ বলিয়া শিরোধার্য্য করিয়া কার্য্য করিলে সাফল্য লাভ ঘটে ও আনন্দ পাওয়া যায়।

২। Law of Justice বা বিচার নীতি।

আমরা অনেক সময় মর্ম্মান্তিক দুঃখে বলি "ভগবানের বিচার নাই"। আমরা দেখিতে পাই শতাংশের একাংশ পরিশ্রম করিয়া অপরাপর ব্যক্তি আমাদের অপেক্ষা ঢের বেশী পুরস্কৃত ও লাভবান হইতেছে। কিন্তু আমাদের স্মরণ রাখা উচিত জাগতিক উন্নতিই প্রকৃত সুখ বা আদর্শ নহে। বাস্তব জীবনে টাকা পয়সা বা মান সম্ভ্রম বড় হইতে পারে কিন্তু আমাদের আত্মা মাথা তুলিয়া বলে যে উহাই সর্ব্বাপেক্ষা বড় পুরস্কার নয়। কর্ম্মশক্তি ও কৃত কার্য্যতার আনন্দ কম মূল্যবান মনে করিবেন না। যে কার্য্য আমরা আরম্ভ করি তাহা যদি সফল ও সার্থক হয় তবেই প্রকৃত পুরস্কার পাওয়া হইল। সৃষ্টিকর্ত্তার বিচার বুদ্ধিতে কখনও সন্দেহ করা উচিত নহে। একটী কার্য্য সফল হইলে কর্ম্মশক্তি দ্বিগুণ বর্দ্ধিত হয় এবং

নূতন উৎসাহ, আনন্দ ও আত্মতৃপ্তিতে মন পরিপূর্ণ হয়। ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা বড় পাওয়া।

৩। The Simple Law of Abundance বা প্রাচুর্য্য-নীতি। মানবের জন্য ঈশ্বর এই পৃথিবীতে প্রচুর ঐশর্য্য দিয়াছেন। অভাব দূর করিবার জন্য বিস্তীর্ণ শস্যক্ষেত্র, ফল ভারাক্রান্ত বৃক্ষ, লতা, ও গুল্মরাজি, কয়লা ও নানাপ্রকার ধাতুর খনি, ক্ষুদ্র, বৃহৎ নদ নদী প্রভৃতি রহিয়াছে। মানবগণ এই সমস্ত প্রকৃতিদত্ব সামগ্রী লইয়া বিজ্ঞান, শিক্ষা ও কল্পনার সাহায্যে ইচ্ছামত নানাপ্রকার জিনিষ প্রস্তুত করিতেছে। প্রকৃত্বদত্ত এই সমস্ত কাঁচামাল উৎপন্ন দ্রব্য (raw materials) হইতে বিজ্ঞান ও কলকারখানার সাহায্যে আমাদের খাদ্য, আশ্রয়, যানবাহন বিলাস প্রভৃতি সমুদয় অভাব আকাঙ্ক্ষা তৃপ্ত হইতেছে।

উৎপন্ন দ্রব্যের অভাব জগতের কোন অংশের লোককেই অনুভব করিতে হয় না। একস্থানে দুর্ভিক্ষ হইলে সাধারণতঃ অন্যস্থানে দ্রব্যের পর্য্যাপ্ততা পরিলক্ষিত হয়। জগতের লোকসংখ্যা উত্তরোত্তর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইতেছে অথব দ্রব্যের পরিমাণে হ্রাসপ্রাপ্ত হইতেছে না। সকলেরই মনে রাখা উচিত যে প্রকৃতির এই প্রাচুর্য্য হইতে আমরাও আমাদের অভাব মিটাইবার জন্য প্রচুর আহরণ করিতে পারি।

প্রকৃতির পর্য্যাপ্ত-নীতি সম্যক হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিলে অভাবের নৈরাশ্য মনকে অধিকার করিতে পারে না।

৪। The Simple Law of Habit—অভ্যাস-নীতি।

মনুষ্য মাত্রেই অভ্যাসের দাস। কোন ব্যক্তিকে তাহার আচার ব্যবহার হইতে সম্যক বুঝিতে পারা যায়। আহার, বিহার, আমোদ আহ্লাদ বেশ-বিন্যাস প্রভৃতি আমরা অভ্যাস মত করিয়া থাকি। এমন কতকগুলি জিনিষ আমাদের অভ্যাস করা উচিত যাহা জীবন ও চরিত্র গঠনে বিশেষ প্রয়োজনীয় ও সাহায্যকারী। সদালাপ, আত্মীয় স্বজনের মঙ্গলচিন্তা, আত্মত্যাগ, প্রেম দয়া, প্রভৃতি বৃত্তিগুলি অভ্যাস করিতে পারিলে জীবন পূর্ণ ও সার্থক হয়। জীবনকে সৌন্দর্য্যের তুলিতে রঞ্জিত করিয়া তোলে।

৫। The Simple Law of Wisdom—প্রকৃত জ্ঞানলাভের নীতি, অন্তরে বাহিরে সত্যকে উপলব্ধিই প্রকৃত জ্ঞান। জ্ঞানলাভই মানবজীবনের আদর্শ। জ্ঞানানুশীলনেই প্রকৃত শান্তি পাওয়া যায়। জ্ঞান রাজ্য বৃহৎ এবং শিক্ষা জ্ঞানলাভের সোপান মাত্র। প্রেম, প্রীতি, দয়া সহানুভূতি, সতত প্রভৃতি গুণাবলীর অধিকারী হইলেই জ্ঞানী হওয়া যায়। প্রাচীনকাল হইতে সত্যের সন্ধানই জ্ঞানী ব্যক্তিগণ করিয়া আসিতেছেন মোট কথা নিজেকে সম্যকরূপে বুঝিতে পারা এবং অপরের অভাব অভিযোগের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া কার্য্য করাই জ্ঞানী ব্যক্তির লক্ষণ এবং এই জ্ঞানের সাহায্যে ভগবানের মহিমা উপলব্ধিই প্রকৃষ্ট পরিণতি।

৬। The Simpale Law of Love বা —প্রেমনীতি, ভালবাসা কথাটী প্রকৃতই সুন্দর। পিতামাতার ভালবাসাতেই আমাদের পুষ্টি এবং বর্দ্ধন হয়।

জগতের যত বড় ও মহৎ কার্য্যের অন্তর্নিহিত মূলশক্তি—শ্রদ্ধা, ভক্তি, ভালবাসা। প্রত্যেক আদর্শ যখন সফলতা লাভ করে তখনও তাহার পিছনে থাকে প্রেম ও ভ্রাতৃ প্রীতি। অপরের

স্বাধীনতায় হস্তক্ষেপ না করাই প্রেমের লক্ষণ। সকলকে ভালবাসিতে পারা এবং জগতে প্রেমের রাজ্য স্থাপন করাই প্রত্যেকের কর্ত্তব্য। এই ভাল বাসার দ্বারা চিত্তের প্রশান্তি লাভ ঘটে এবং জগত মধুময় প্রতীয়মান হয়।

৭। The Simple Law of Immortality বা অমরত্বের বাণী।

বয়ঃবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গেই মৃত্যুভয় আসিয়া জীবনকে অধিকার করে। মনে হয় শীঘ্রই আমাদের এই দেহ ধূলায় পরিণত হইবে। জীবনের সমস্ত শ্রম পণ্ড হইবে। সার্থকতা বিলীন হইবে। মৃত্যুর কল্পনা চিত্তকে বিষাদ ও নৈরাশ্যে পূর্ণ করিয়া দেয়।

কিন্তু জ্ঞানের সাহায্যে আমাদের এই আশঙ্কা দূর হয় সন্দেহ লোপ পায়। জ্ঞানের দ্বারা প্রাকৃতিক নিয়ম আলোচনা করিয়া আমরা বুঝিতে সক্ষম হইব কোন বস্তুরই প্রকৃত বিনাশ নাই, কেবল মাত্র রূপান্তরিত হয়।

মানবের আরব্ধ কার্য্যের বা আদর্শের বিনাশ ঘটে না। মানুষ চলিয়া যায় বটে কিন্তু তাহার আদর্শ বর্ত্তমান থাকে এবং পরবর্ত্তী মানব সেই আদর্শকে গ্রহণ করিয়া সার্থক করিয়া তুলিতে প্রয়াস পায়। মানবের চিন্তাধারার বিনাশ বা শেষ নাই বরং নূতন নূতন আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া উহা ক্রমশঃ পরিস্ফুট ও পরিণত হয়। পরবর্ত্তী পূর্ব্বের অপেক্ষা ভালই হইতে দেখা যায়। আমরা ক্রমশঃ উচ্চে অগ্রসর হইত।

ঘুংড়ি কাশি

ঘুংড়ি কাশি একটি সংক্রামক রোগ। ইনফ্লুয়েঞ্জা, ডিপথিরিয়া এবং মুখ ও নাক হইতে থুথু, গয়ের ও কফের অন্যান্য ছোঁয়াচ যেভাবে একজন হইতে অন্যে সংক্রামিত হয় ঘুংড়ি কাশিও সাধারণতঃ সেই ভাবে যায়। অতএব যাহাতে দূষিত থুথু, গয়ের ও কফ সাক্ষাৎভাবে ছুঁইতে না হয় এবং কাশি, হাঁচি ও থুথু ছিটকাইয়া ছোঁয়াচ না লাগে সে বিষয়ে বিশেষ ভাবে সাবধান হইতে হইবে। থুথু ও কাশি এবং হাঁচি হইতে যে ছোয়াচ লাগে সে বিষয়ে সাবধান হওয়া ছাড়া, যে সব শিশুর ঘুংড়ি কাশি হইয়াছে তাহাদের দ্বারা দূষিত রুমাল, খেলনা, পানপাত্র, চামচ, তোয়ালে ও অন্যান্য জিনিষ আর কাহাকেও স্পর্শ করিতে বা ব্যবহার করিতে দিবার পূর্ব্বে সেগুলি বিশোধিত করিয়া লইতে হইবে। এই রোগের প্রথম অবস্থায় ইহা পুরা সংক্রামক এবং ছয় মাস হইতে পাঁচ বৎসর পর্য্যন্ত বয়সের শিশুগণেরই এই রোগ সর্ব্বাপেক্ষা বেশী হয়। সম্ভবতঃ দুই দিন হইতে দুই সপ্তাহকাল পর্য্যন্ত এই

রোগ ভিতরে বাড়িতে থাকে, কিন্তু এই সময়ের কোন স্থিরতা নাই। ছোঁয়াচ লাগার সম্ভাবনার কাল হইতে ১৬ দিন পর্য্যন্ত যদি কোন লক্ষণ প্রকাশ না পায়, তবে সম্ভবতঃ বিপদের ভয় থাকে না। ছয় সপ্তাহ বা তদধিক কাল রোগীগণের সংস্পর্শে আসিলে বিপদ ঘটিতে পারে। আলাদা রাখা সম্ভবপর হইলে, তাহার চেষ্টা করা যাইতে পারে, কিন্তু এইরূপ রাখা প্রায়ই সম্ভবপর হয় না। তাহা হইলেও রোগীগণের বেশী সময় বাহিরে কাটান উচিত, কারন বিশুদ্ধ হওয়া উপকারী।

২। চিকিৎসা সম্বন্ধে বলা যায় যে, ইউরোপে ভ্যাক্সিন তৈয়ারী হইয়াছে, কিন্তু তাহার ব্যবহারে সর্ব্বত্র সমান ফল পাওয়া যায় নাই। এ রোগে কোন বিশেষ ঔষধের কথা জানা নাই, কিন্তু কার্ব্বলিক য়্যাসিড্ ও বেলাডোনা মিয়াইয়া ব্যবহার করায় সুফল পাওয়া গিয়াছে বলিয়া শোনা যায়, এবং কাশিয় কষ্ট কমাইতে ব্রোমাইড্ বহুল ব্যবহার করা হইয়াছে। নিকটে উপযুক্ত ডাক্তার থাকিলে তাঁহার উপদেশ মত কার্য্য করা ভাল।

বাবু গিরির ফল

শ্রীহরেন্দ্র নাথ সিংহ, কবিভূষণ।

বিলাসিতা ক্রমে ক্রমে সহর মাঝারে
প্রচুর প্রভাব প্রাণে করিছে বিস্তার,
ভবিষ্যতে বুঝি হায় নাহিক নিস্তার,
ট্রাম বাস্ পদদ্বয় ভাঙ্গিছে সবারে।
এক পা হাঁটিতে গেলে পেটে ব্যথা লাগে
লোক মুখে এই কথা শুনিবারে পাই,
অগ্নিমান্দ্য কত ব্যথা বিষম বালাই,
বঙ্গদেশে এত রোগ ছিলনা' ত আগে।

তখন যাইত লোকে মোট ল'য়ে হাতে
হাঁটিয়া আসিলে ক্ষুধা হইত নিশ্চয়,
যাহা খেত' গুরু পাক নাহি ছিল ভয়,
আজ কাল প্রাতে সাগু উপবাস রাতে।
নিয়ত সামর্থ মত যদি হাঁটা যায়,
অল্প ব্যাধি হ'লে তাহা নিশ্চয় পলায়।

বিবিধ

ভারতবাসীর গবর্ণরের পদ লাভ।—মধ্য প্রদেশের গবর্ণর স্যার মণ্টেগু বাটলার গত ২৯শে নভেম্বর ইংলণ্ডে যাত্রা করিয়াছেন। মধ্য প্রদেশের শাসনপারিষদের সহঃ সভাপতি অনারেবল মিঃ বলবন্ত তাম্বে সে দিন হইতেই তৎপদে অধিষ্ঠিত হইয়াছেন। তাঁহার প্রতি সম্মান প্রদর্শনের জন্য ১৭ বার কামানের আওয়াজ করা হইয়াছিল।

বিবাহের অযথা তৎপরতা।—আইন গৃহীত হইবার পর ধর্ম্মভঙ্গ হইবার ভয়ে নিম্নশ্রেণীর হিন্দু মুসলমানগণ পুত্র কন্যার বিবাহের জন্য উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন। মেদিনীপুর জেলায় পশ্চিমাঞ্চলে, বিশেষতঃ ঝাড়গ্রাম সাবডিভিসনে অগ্রহায়ণ হইতেই বিবাহের ধুম পড়িয়া গিয়াছে। যেরূপ বিবাহ হইতেছে তাহাতে ২।১ মাসের কন্যাও যে বাদ পড়িবে এমন মনে হয় না। প্রাইমারী বিদ্যালয়গুলি ছাড়িয়া দিলে, বিবাহের জন্য হাইস্কুল এবং মধ্য ইংরাজী স্কুলে নাকি ছাত্রের অভাব হইতেছে।

শক্তিমান বাঙ্গালী।—শ্রীযুক্ত চন্দ্রবিনোদ ঘোষ আগামী লাহোর কংগ্রেসে যোগ দিবার জন্য কলিকাতা হইতে পদব্রজে লাহোর যাত্রা করিয়াছিলেন। তিনি গত ২৭শে নভেম্বর তারিখে বারানসী পৌছিয়াছেন। ২৮শে নভেম্বর তিনি এলাহাবাদ যাত্রা করিয়াছেন। শ্রীযুত শশীভূষণ ঘোষ এলাহাবাদ হইতে তাহার সঙ্গে মিলিত হইবেন। ইহারা উভয়েই প্রাদেশিক কংগ্রেস কমিটীর স্বেচ্ছাসেবক।

আমেরিকায় মশক ধ্বংসের বিরুদ্ধে অভিযান

আমেরিকার যুক্তরাজ্যে মশক ধ্বংস করিবার জন্য একটী অভিযান আরম্ভ হইয়াছে। বিষাক্ত গ্যাস, পক্ষী, মৎস্য, তৈল, এসিড প্রভৃতির সাহায্যে এই কার্য্য সমাধা হইবে। গবর্ণমেণ্ট এ বৎসর ৩ কোটী টাকা এই উদ্দেশ্যে বরাদ্দ করিয়াছেন। জলাভূমি, পড়ো জমি প্রভৃতিতে উপযুক্ত জল চলাচলের ব্যবস্থা করা হইতেছে এবং দেশের প্রত্যেক পরিবার যাহাতে এ বিষয়ে অগ্রণী হয় তাহার জন্য অনুরোধ করা হইতেছে।

ভদ্র যুবকের সৎসাহস।—কলিকাতা ২৩।৪ রায় বাগান ষ্ট্রীট নিবাসী শ্রীযুক্ত সতীশ চন্দ্র রায় জীবিকার জন্য রিক্সা গাড়ী টানিয়া সৎ সাহসের পরিচয় দিয়াছেন। অনাহারে, ভিক্ষা বা চাকরীর জন্য ঘুরিয়া বেড়ান অপেক্ষা ইহা নিশ্চয় ভাল।

রেঙ্গুনে মুড়ীর প্রচলন।—ঢাকা জিলার উয়ারীগ্রাম নিবাসী জনৈক দুঃস্থা বাঙ্গালী বিধবা তাঁহার আত্মীয়ের সহিত রেঙ্গুন যাইয়া মুড়ী বিক্রয় করিয়া এক বৎসরে প্রায় ৫০০৲ টাকা উপার্জ্জন করিয়াছেন। এই দৃষ্টান্ত অনুযায়ী অনেকে ব্রহ্মদেশের অন্যান্য সহরে মুড়ীর ব্যবসায় অবলম্বন করিয়াছে। তথাকার লোকেরা এই নূতন জিনিষ সমাদরে গ্রহণ করিয়াছে।

Horlicks Calender—১৯৩০ সালের এই ক্যালেণ্ডার উপহার স্বরূপ আমাদের নিকট প্রেরিত হইয়াছে। ইহা অতীব সুন্দর ও বিচিত্র বর্ণে মুদ্রিত। রামের বনবাস গমন কালে সীতার নিকট বিদায় লইবার দৃশ্য ইহাতে আছে। রাম তাঁহাকে সঙ্গে লইতে অস্বীকৃত হন। ইহাতে সীতা যাহা বলিয়াছিলেন, বাল্মীকি রামায়ণ হইতে স্বর্গীয় রমেশ চন্দ্র দত্ত কৃত তাহার ইংরাজি পদ্যানুবাদ এই পঞ্জিকায় মুদ্রিত আছে। চিত্রে সীতা দেবী দাঁড়াইয়া যেন তাহা বলিতেছেন। ছবির ভাব ও ছাপার উৎকর্ষে ছবিখানি চিত্তাকর্ষক হইয়াছে আমরা Horlicks কোম্পানীর নিকট আমরা বাধিত রহিলাম।

কলিকাতা সাহিত্য সভা—এ বার আগামী সরস্বতী পূজার সময় বঙ্গীয় সাহিত্য সম্মেলনের উনবিংশ অধিবেশন ভবানীপুরে হইবে। বিশ্ব কবি শ্রীরবীন্দ্র নাথ ঠাকুর মূল সভাপতির আসন অলঙ্কৃত করিবেন। আমরা সম্মিলনে সাফল্য কামনা করি।

বৃহত্তম বিমান পোত—বিলাতে একটি জেপলিন ৫ বৎসর ধরিয়া তৈয়ারী হইয়াছে, যাহার ১০০০ টন মাল লইয়া যাইবার ক্ষমতা আছে ইহা প্রস্তুত করিতে প্রায় ৭ কোটি টাকা খরচ হইয়াছে সেদিন এই জেপলিন খানি প্রথমবার উড়ান হয়।

ম্যালেরিয়া দমনে গোপালবাবু—রায় বাহাদুর ডাঃ গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়কে তাহার ম্যালেরিয়া দমনের চেষ্টার সাফল্যর জন্য বিশ্ব বিখ্যাত রস ইনসটিটিউটেড আজীবন সভ্য নির্বাচিত করা হইয়াছে। তাহার পরিচালিত এন্টিম্যালেরিয়া কো অপরেটিভের সোসাইটির ম্যালেরিয়া দমনে যাহা করিয়াছেন সমগ্র এসিয়াতে কেহ অতদূর কার্য্য করিতে পারেন নাই। আমাদের গুরু গোপালবাবুর মান্যতে আমরা আনন্দ প্রকাশ করিতেছি।

বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষজ্ঞর নিয়োগ—কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় বিশ্ববিখ্যাত Irrigation ইঞ্জিনিয়ার স্যার উলিয়ম উইলফক্সকে "বাঙ্গালায় পুরাতন জল সেচনের ব্যবস্থা ও এখানকার অবস্থার তাহার নিয়োগ সম্বন্ধে" বক্তৃতা দিবার জন্য নিযুক্ত হইয়াছেন। কর্তৃপক্ষেরা আশা করেন এই বিশেষজ্ঞ মহাশয় অনেক নূতন কথা বলিবেন ও তাহা সুচিন্তিত মতাবলিতে বাঙ্গলাদেশের বিশেষ উপকার হইবে।

দেশীয় নার্স নিয়োগ—মেডিক্যাল কলেজের কর্তৃপক্ষগণ, এতকাল পরে দেশীয় নার্সদের হাসপাতালে কার্য্য শিখাইতে ও নিয়োগ করিতে রাজী হইয়াছেন এই বৎসর কয়েকটি ছাত্রি লওয়া হইবে তাঁহাদের অন্ততঃ ৬ষ্ঠ শ্রেণী পর্য্যন্ত শিক্ষা, ভদ্র পরিবারস্থ ও ১৮ হইতে ২১ বৎসর মধ্যে বয়স হওয়া চাই।

হাওড়ায় ট্যুবার কুলোসিস চিকিৎসা—হাওড়া ম্যুনিসিপ্যালিটির কর্তৃপক্ষগণ সেখানে যক্ষ্মা চিকিৎসার জন্য একটি ডিসপেনসারী খুলিয়াছেন ১জন স্ত্রী ও ২জন পুরুষ স্বাস্থ্য তত্ত্বাবধারক রাখা হইয়াছে আশা করি প্রধান প্রধান লইয়া এইরূপ ব্যবস্থা শীঘ্রই আরম্ভ করা হইবে।

কলিকাতা ম্যুনিসিপাল গেজেট—আমরা এই সুপরিচালিত গেজেটের ৩ম বার্ষিক সংখ্যা পাইয়া অতিশয় আনন্দিত হইয়াছি। মহাত্মা গান্ধি, ও বিশ্বকবি রবিন্দ্রনাথ এর ছবি দুখানি অতি সুন্দর হইয়াছে। পত্রিকা খানিতে দেশীয় ও বিদেশীয় অভিজ্ঞ লোকেদের অনেক চিন্তা পূর্ণ লেখা আছে যাহাতে সকলেই উপকৃত হইতে পারেন। সম্পাদক শ্রীযুক্ত অমল চন্দ্র ঘোষ মহাশয় এই বাৎসরিক সংখ্যা অনেক কৃতিত্ব দেখাইয়াছেন।

বিমান গামী ডাক সম্প্রতি সরকার বাহাদুর বিমান যোগে ডাক যাইবার জন্য ষ্ট্যাম্প বাহির করিয়াছেন। সমস্ত কোট ডাক ঘরে উক্ত ষ্ট্যাম্প পাওয়া যাইবে। এ যাবৎ ডাক লিখিলেই চিঠি যাইতঃ কেবল "by air mail" লিখিলেই চলিত। এখান হইতে বিমান যোগে ডাক পাঠাইতে হইলে উক্ত ষ্ট্যাম্প লাগাইতে হইবে।

গোল ট্যাবেল বৈঠক।—সম্প্রতি বড়লাট বাহাদুর লর্ড আরুইণ বিলাতে তার গোল ট্যাবেল বৈঠক বসিবে তার মতামতের জন্য দিল্লীতে ২৩শে ডিসেম্বর মহাত্মা গান্ধি ও পণ্ডিত মতিলাল নেহেরু মহোদয়দের সহিত পরামর্শ করিবার জন্য আহ্বান করিয়াছেন। ইঁহারাও এ নিমন্ত্রণ এবারে প্রত্যাখ্যান করেন নাই। শুনা যাইতেছে যে অন্যান্য নেতাদিগের সহিতও এ সম্বন্ধে পরামর্শ করা হইবে। আশা করা যায় এ বৈঠকে ভারতের সুফলই ফলিবে।

লণ্ডনে ভীষণ তুফাণ ও বন্যা—সম্প্রতি লণ্ডন ও ইংলিশ ক্যানেল ও আটলাণ্টিক মহাসাগরে ভীষণ তুফাণ হইয়া গিয়াছে। অনেক জাহাজ ডুবি হইয়া

গিয়াছে। কত লোক হতাহত ও কত মালপত্র যে ক্ষতি হইয়াছে তার ইয়ত্তা নাই। এরূপ ঝড় লণ্ডন সহরে অনেক দিন হয় নাই। ইহার সঙ্গে টেনস্ নদীর জল ভীষণ বাড়িয়া প্রবল বন্যার সৃষ্টি করিয়াছে।

কোরানে বাল্য বিবাহ—গুজরাতের এক সভা হইতে একখানি পুস্তিকা প্রচার করা হইয়াছে তাহাতে কোরান হইতে শ্লোক উদ্ধার করিয়া দেখান হইয়াছে যে কোরান বাল্য বিবাহর বিরুদ্ধেই মতাবলী প্রচার করে।

অস্থায়ী হেল্‌থ অফিসার—সহৃদয় ডাঃ শ্রীযুক্ত তারক মজুমদার মহাশয় এক মাসের জন্য ছুটী লইয়াছেন তাহার স্থলে ডাঃ শ্রীযুক্ত ললিত মোহন বিশ্বাস অস্থায়ী ভাবে কলিকাতার স্বাস্থ্য কর্ত্তা নিযুক্ত হইলেন ললিত বাবুর অভিজ্ঞতা আমরা গত স্বাস্থ্য প্রদর্শনীতে অনেক পাইয়াছিলাম যোগ্য পাত্রেই কর্ত্তৃত্ব পড়িয়াছে বলিয়া আমরা আনন্দিত—

ছাত্র স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা—কলিকাতার বাহিরের সরকারী স্কুল ও মাদ্রাশা সমূহের ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য সরকার ব্যবস্থা করিতেছেন। প্রত্যেক স্কুলে একটি করিয়া ডাক্তার নিযুক্ত করিবেন—তাহাদের পাবলিক হেল্‌থ ডিপার্টমেণ্ট হইতে School Hoygine শিক্ষা দেওয়া হইবে—এই ব্যবস্থায় ছাত্র স্বাস্থ্যের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করিবে ফলে তাহাদের স্বাস্থ্য উন্নত হইবে আশা করা যায়।

বসু বিজ্ঞান মন্দির—গত ৩০ নবেম্বর বিজ্ঞান মন্দিরের বার্ষিক সভায় আচার্য্য বসু মহাশয় সর্ব্বজন সমক্ষে উদ্ভিদ ও প্রাণী দেহের মমতা দেখাইয়া দর্শকদের আশ্চর্য্য করেন। তিনি একটি নূতন ঔষধ প্রয়োগ ও হৃদযন্ত্রের আশ্চর্য্য শক্তি দেখান। এ বিষয় আরও জ্ঞান লাভ করিবার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন বলেন।

ম্যাজিষ্ট্রেটের কার্য্যতৎপর শিক্ষা দান—সরোজ নলিনী দত্ত সঙ্ঘর প্রতিষ্ঠাতা সংস্কারক, কর্ম্মী শ্রীযুক্ত গুরুসদয় দত্ত মহাশয় এবার বিলাত হইতে আসিয়া ময়মনসিংহের ম্যাজিষ্ট্রেটের পদ পাইয়াছেন সেখানে গিয়া তিনি সকলকে সমবেত চেষ্টায় গ্রামের পল্লির অসুবিধা, দুর করিবার জন্য প্রনোদিত করিতেছেন নিজে কাজে নামিয়া ও সাহায্য করিয়া দেখাইতেছেন যে তাঁহাদের কর্ত্তব্য কি—সেদিন্ তথাকার সিটি কলেজিয়েট স্কুলের পার্শ্ববর্ত্তি ড্রেন আগাছা পূর্ণ দেখিতে পাইয়া—স্কুলের প্রধান শিক্ষক মহাশয়কে ইহার কারণ জিজ্ঞাসা করিয়া ও পরমুখাপেক্ষি না হইয়া নিজেরাই ঐ ড্রেন যাহা স্কুলের সকলের অসুবিধা করিতেছে পরিষ্কার করা উচিৎ বলিয়া স্বয়ং ড্রেনে নামিয়া আগাছা উৎপাটন করিতে আরম্ভ করিলেন। তাঁহার দৃষ্টান্তে ছাত্রগণ ঐ কার্য্যে যোগ দিল ও অল্প সময়েই ড্রেন পরিষ্কার হইয়া গেল। এইরূপ স্কুলে, আফিসে, রেলের ধারে লোকাল বোর্ডের কর্ম্মস্থলে নিজে সকলকে প্রনোদিত করিতেছেন। আমাদের দেশের শিক্ষিত ব্যক্তিরা কবে নিজেদের কাজ নিজে করিতে শিখিবেন? গুরুসদয় দত্ত মহাশয়ের উচ্চ আদর্শের অনুযান প্রার্থনা।

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal, at 101 Cornwallis Street,
From GOBARDHAN PRESS, 209 Cornwallis Street Calcutta.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপণের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সত্বাধিকারী)।

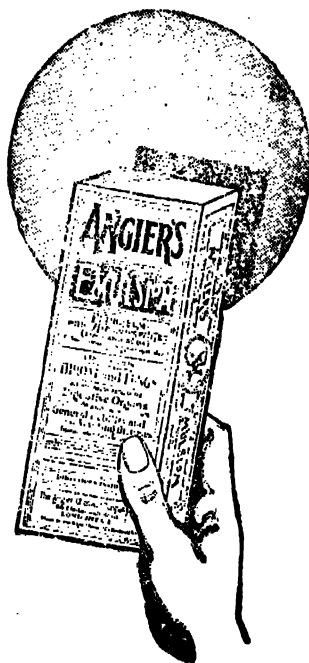
কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

The experience of thirty-seven years confirms its value in

Phthisis

Angier's Emulsion pacifies the irritable stomach and intestines, and renders them docile, receptive, and retentive of food and medicine. It relieves the symptoms of digestive disturbance which are almost constantly present in Phthisis, and which constitute an insuperable barrier to proper nourishment and medication.

Angier's Emulsion facilitates, hastens and completes the processes of digestion and assimilation, so that the patient is enabled to take sufficient nourishing food. It is a strengthener and vitaliser to the body, fortifying its disease-resisting powers by increasing the absorption of nutrient material, and it acts as an anti-bacillary agent, inhibiting the growth of disease-producing bacteria and their toxins.

Angier's Emulsion has a specific palliative influence on the symptoms of Phthisis—fever, night-sweats, cough, expectoration, and exhaustion are ameliorated, and the life of the patient made more comfortable, more free from distressing symptoms. In most cases of Phthisis the use of Angier's Emulsion obviates the necessity of administering depressing and narcotising cough sedatives.

Angier's Emulsion is the most palatable of all emulsions, and is easily tolerated by delicate stomachs. It has no deleterious influence upon any function of the body, and it is taken by the patient with pleasure. In the advanced stage of Phthisis, the agreeable, soothing qualities of the Emulsion are especially appreciated, and invariably afford much relief to the sufferer.

Angier's Emulsion should always be specified when prescribing petroleum emulsion; otherwise some disappointing imitation made with ordinary petroleum may be supplied.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG.

১২শ সংখ্যা　　মাঘ, January—Bengali　　৭ম বর্ষ

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

হিমোবিন সিরাপ

সর্ব্বপ্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাল্পতায় অতি আশ্চর্য্য ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাসিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য সেবনীয়। স্বভাবত দুর্ব্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকা, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত রজঃ নির্গম হেতু রক্তাল্পতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাল্পতা হইতে **হিমোবিন সিরাপ** অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

——পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন——

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জ্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজ্বরে কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।" মূল্য ১ কৌটা ১৲ টাকা। তিন কৌটা ২৷৶০, ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ।৶০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জ্জি, (Febroma Ltd.)
২৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি ষ্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ।৶০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৶০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যানটাইল লিভার—ডাঃ ডি, এন রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২৷০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিণ্ট ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

সূচী

ইউক্যালিপটাস নিমগুলঞ্চ চিরতা লৌহাদি পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জ্বরঘ্ন ধাতু উদ্ভিজ্জের সমবায়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া দুরারোগ্য, প্লীহাযকৃৎযুক্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবানু সম্ভূত কালাজ্বরের অত্যাশ্চর্য্য নূতন অব্যর্থ ঔষধ
ইউক্যালিপটীন
ইউক্যালিপটাসের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাপচা জলপানে প্লীহাযকৃৎ আরোগ্য হয়, অন্যনাম "জ্বরতর"
শিশি ১৷৵ মাঃ ।৵ তিন শিঃ একত্রে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্র্যাঞ্চ - ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

সপ্তম বর্ষ] মাঘ—১৩৩৬ [১২শ সংখ্যা

শিশুদিগের পক্ষাঘাত।

Infantile Spinal Paralysis

শ্রীরমেশচন্দ্র রায় এল্, এ, এস্।

কচি ছেলেদের হঠাৎ জ্বর হইয়া পক্ষাঘাত হয়। এই পক্ষাঘাতে একেবারে একটা অঙ্গ সব সময়ে না পড়িয়া, দেহের অংশ বিশেষ পক্ষাঘাত প্রাপ্ত হয় এবং সেখানকার মাংসপেশীগুলি একেবারে এলাইয়া পড়ে। এই জাতীয় ব্যায়াম কচি ছেলেদের মধ্যে বেশী বেশী হয় বলিয়া, এমন মনে করা ভুল যে, বয়োবৃদ্ধদের মধ্যে এ ব্যারাম হয় না; বস্তুতঃ, যে কোনও বয়সে, এ ব্যারাম হইতে পারে, তবে, শিশুদের মধ্যে ইহা বেশী দেখা যায়। একজাতীয় জীবাণুই এই ব্যারামের কারণ; মুখে বা নাসাপথে প্রবেশলাভ করিয়া, যখন মগজ ও মেরুদণ্ডের রসে (cerebro-spinal fluid) সেই জীবাণু যাইয়া উপস্থিত হয়, তখনই এ ব্যারামের সূত্রপাত। রোগীর লালা, সর্দ্দি, কাশি প্রভৃতির সাহায্যে ঐ জীবাণু অপরলোকের দেহে সংক্রমিত হয়।

সূত্রপাতে, শিশুটি অনেকদিন ধরিয়া অস্থির ও খিট্‌খিটে হয়; তাহার পরে, শিরঃপীড়া, বমন, শির দাঁড়ার অনমনীয়তা—বিশেষতঃ হঠাৎ বাঁকিয়া যাইবার মুহূর্ত্তে—ক্রমশঃই দেহের দৌর্ব্বল্য, দ্রুত ও ক্ষীণ নাড়া, অতি মাত্রায় স্পর্শানুভূতি, হাতে পায়ে ব্যথা, হাঁটুর চাকিতে ঠুকিলে তীব্রভাবে patellar reflex, এই সকল লক্ষণ পরে পরে দেখা দেয়। এই ব্যারামের সূত্রপাতে, ১০।১২ দিন জ্বর থাকে (১০১ হইতে ১০৬) এবং অধিকাংশ স্থলেই জ্বরের সঙ্গে প্রবল আক্ষেপ উপস্থিত হয়। প্রথম ঝটিকাপাতের পরে শিশুটি আচ্ছন্ন হইয়া পড়ে, এমন কি প্রলাপ বকে। কিন্তু সাধারণতঃ, মৃত্যুকাল পর্য্যন্ত তাহার জ্ঞান থাকে। ঘাড়ে, পিঠেও শির দাঁড়ায় অত্যন্ত বেদনা বোধ হইতে থাকে; পক্ষাঘাত আসিয়া ক্রমশঃ উপস্থিত হইলে, বেদনার অবসান হয়। কাহারো কাহারো ঘাড় পিঠ শক্ত থাকে, মাথা বাঁকিয়া যায়; অধিকাংশের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ

কাঁপিতে বা নৃত্য করিতে থাকে। এই ব্যারামে সাত প্রকারের পক্ষাঘাত দেখা যাইতে পারে। যথা,

(১) Polio-myelitic form : শরীরের যায়গাবিশেষে পক্ষাঘাত হয় ;—যেমন কাহারো মাংস পেশী বা স্নায়ুর উপরে চাপ দিলে বেদনা অনুভূত হয়। পায়ের সকল মাংসপেশী পক্ষাঘাত গ্রস্ত না হইয়া কতকগুলি পেশী পক্ষাঘাতগ্রস্ত এবং ছিনাপড়া হইয়া যায়।

(২) Landry's form :—এই প্রকারে, শ্বাসপ্রশ্বাসের কেন্দ্র আক্রান্ত হয় ; তাহার ফলে যে যে পেশীর সাহায্যে শ্বাসপ্রশ্বাস কার্য্য চলে, সেগুলির দুর্ব্বলতা আসে।

(৩) Bulbar form:—মুখের, জিহ্বার ও কতক কতক চক্ষুপেশার পক্ষাঘাত এই প্রকার ভেদে দৃষ্ট হয়।

(৪) Encephalic form (carebellar):—ইহার ফলে কতককালের মত চলাফেরা ঠিক মত করা সম্ভব হয় না।

(৬) Polyneuritic form : এই প্রকার ভেদে কোথাও টিপিলে ব্যথা বোধ, অথবা অস্বাভাবিক রকমের বোধ হয়।

(৭) Meningitic form :- এ প্রকারে ঠিক meningitis ব্যারামে যেমন যেমন লক্ষণ হয় গোড়ায় সেই সকল লক্ষণ লইয়া আরম্ভ হইয়া শেষে পক্ষাঘাতে পরিণত ঘটিয়া থাকে।

চিকিৎসা। (ক) প্রতিশেধক।—ব্যারামীদিগকে ৭৮ সপ্তাহকাল আলাদা রাখা চাই এবং তাহাদের মল, মূত্র, থুথু, গয়ের নষ্ট করা চাই। মাছির বংশ ধ্বংস করিবে। হাইড্রোজেন পারক্সাইড দিয়া নাকধোয়া ও হেক্সামিন্ খাওয়ান উচিত।

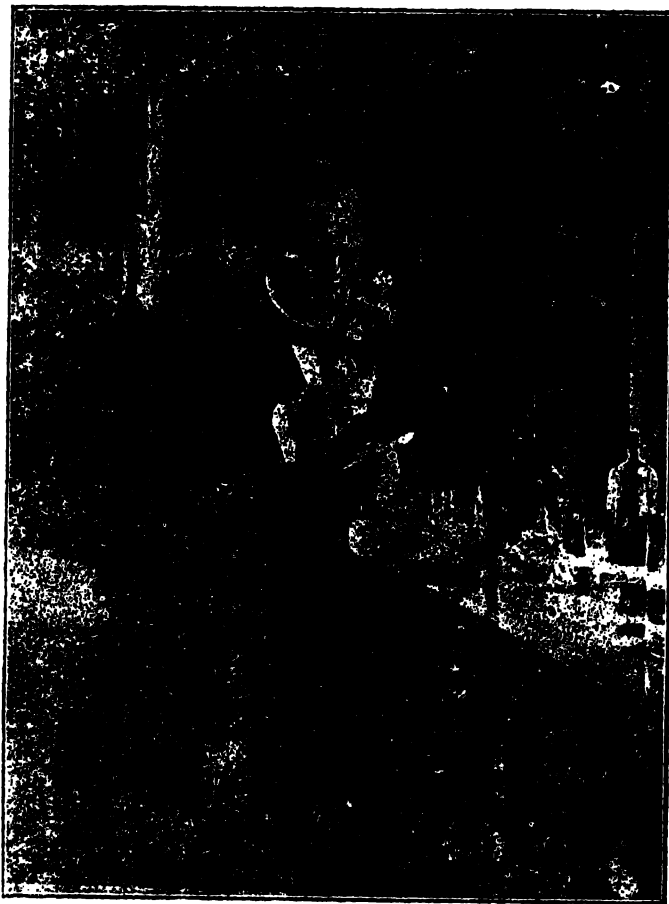
(২) আরোগ্যমূলক।—সোডা স্যালিসিলেট, আর্গট ও হেক্সামীন একত্রে সেবন এবং সিরাম প্রয়োগ আবশ্যক। পক্ষাঘাতগ্রস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মালিশ, গ্যালভ্যানিক বৈদ্যুতিক প্রয়োগ, ষ্ট্রীকনীন সেবন বিধেয়।

জীবাণু-তত্ত্ব

শ্রী ভারতকুমার বসু

এই পৃথিবীর সর্ব্বত্রই যে জীবাণুর অস্তিত্ব বর্ত্তমান আছে, এ কথা সর্ব্বজনবিদিত। কিন্তু জীবাণুতত্ত্ব আলোচনা ক'রে, সকলের আগে যে মহামণীষি অক্লান্ত পরিশ্রমের দ্বারা সাধারণের অশেষ উপকার ক'রে অমর হ'য়ে গেছেন, তাঁর নাম বোধ হয় অনেকেই জানেন না। বিজ্ঞান জগতের মন্ত্র-গুরু, প্রথিতযশা এই মণীষির নাম লুইস্ প্যাস্টুর। তাঁর কার্য্য-প্রণালী যেমনি অপূর্ব্ব, তেম্‌নি বিশেষভাবে লক্ষ্য করবার মতো। প্রথমেই তাঁর মনে একটী চিন্তা এসে জাগলো যে, বাতাসের মধ্যে নিশ্চয়ই জীবাণুর অস্তিত্ব বর্ত্তমান আছে। চিন্তার সঙ্গে সঙ্গেই তিনি তার পরীক্ষায় লেগে গেলেন। প্রথমে তিনি একটী নলের ভিতর দিয়ে এক খণ্ড তূলো চালিয়ে দিলেন। তারপর সেই তূলোটীর একপ্রান্ত মুখে ক'রে ধ'রে তার ভিতরকার বায়ু টানতে লাগলেন। তাতে দেখা গেল, তুলোটার সমস্ত গা ধুলোতে ময়লা হ'য়ে গেছে। প্যাষ্টুর কিন্তু পরীক্ষায় বুঝলেন যে, ওই ধূলোর মধ্যে অগণ্য জীবাণু র'য়েছে এবং ওই সমস্ত জীবাণু, অঙ্গার জাতীয় তরল পদার্থ যথা:—খেজুরের রস, তালের রস, রক্ত ইত্যাদির মধ্যে প্রচুর পরিমাণে বেড়ে যেতে পারে। এরপরই তিনি প্রমাণ ক'রলেন যে যদি কোনো জীবনের পক্ষে উপকারী তরল পদার্থের ভিতরকার জীবাণুকে ধ্বংস করবার জন্য, সেটীকে অর্থাৎ তরল পদার্থকে ফোটানো যায় এবং সেটীকে এমনভাবে একটী বোতলের মধ্যে বন্ধ করা যায়, যাতে না বাইরেকার কোনো ধূলো তার মধ্যে ঢুকতে পারে, তা হ'লে সেই তরল পদার্থ যারপরনাই অক্ষুণ্ণ এবং টাট্‌কা অবস্থায় থাকবে। কিন্তু যদি মাত্র এক কণা ধূলোও বাইরে থেকে তার মধ্যে পড়ে, তা হ'লে বোতলটী অবিলম্বেই জীবাণুতে পূর্ণ হ'য়ে উঠবে। এই ব্যাপারটী প্যাস্টুর মদের দৃষ্টান্তের দ্বারা খুব ভালভাবেই দেখিয়াছিলেন। যাই হোক, প্যাস্টুরের মনে আর একটী নতুন চিন্তা এসে উপস্থিত হ'লো যে, জীবাণু যেমন পানীয় পদার্থকে নষ্ট ক'রে দেয়, ঠিক তেম্‌নি পশু পাখী কীট পতঙ্গের দেহকেও ত নষ্ট ক'রতে পারে? তিনি যখন এই বিষয়টী চিন্তা ক'রছিলেন, ঠিক সেই সময়ে তিনি শুনতে পেলেন যে, ফ্রান্সদেশে—প্রচুর, গুটিপোকার দেহে কি এক রকম রোগ প্রবেশ ক'রেছে। প্যাস্টুর জানতেন যে, ফ্রান্সদেশের বিখ্যাত রেশমশিল্পের একমাত্র সাহায্যকারী হচ্ছে এই গুটিপোকা এবং এই রেশম শিল্পের জন্যই সেখানকার লোকেরা পোকাগুলিকে যত্ন করতো খুব বেশী। প্যাস্টুর শুনলেন যে, রোগাক্রান্ত পোকাগুলির গায়ে কালো অথবা কটা রঙের এক রকম দাগ প'ড়ছে এবং সে গুলোকে রোগের হাত থেকে বাঁচাবার জন্য নানারকম চেষ্টা হচ্ছে, যথা:—তাদের গায়ে ছাই, কয়লা গুঁড়ো, গন্ধক, কুইনিন, চিনি ইত্যাদি ছড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে; তাদের গায়ে ক্লোরিণ্-গ্যাস্ দেওয়া হচ্ছে এবং তুঁতফলের গাছের পাতায় (যার দ্বারা গুটিপোকারা প্রাণধারণ করে) মদ ইত্যাদি ছড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে; কিন্তু তবুও

পোকাগুলো রোগমুক্ত হ'তে পারছে না। ক্রমে এই রোগ ফ্রান্স থেকে স্পেন, ইটালী, গ্রীস, টার্কি, সাইরিয়া চীন, ইত্যাদি দেশেও ছড়িয়ে গেল। প্যাস্টুর আর কিছুমাত্র দেরী না ক'রে, এই রোগের কারণটীকে আবিষ্কার করবার জন্য উঠে প'ড়ে লেগে গেলেন! শেষে, দীর্ঘ দু'টী বছরের অক্লান্ত পরিশ্রমের পর তিনি তাঁর প্রচেষ্টায় সাফল্য লাভ করলেন।

এরপর প্যাস্টুর যে রোগটীর প্রতীকার সম্বন্ধে অনুসন্ধান ক'রতে লাগলেন, সেটী আরও কঠিন।

Dr. Luis Pasteur.

জন্ম—ডিসেম্বর ১৮২২ মৃত্যু—২৮শে সেপ্টেম্বর ১৮৯৫

রোগিটির নাম—"হাইড্রোফোবিয়া"। উন্মাদ-কুকুরের দংশন থেকে এই হাইড্রোফোবিয়া রোগের উৎপত্তি। সাধারণতঃ এই রোগটী দেখা দেয়—কুকুর কাম্‌ড়াবার অল্পাধিক তিরিশ দিন পরে। প্রথমে প্যাস্টুরের ধারণা হ'লো যে, এই রোগটী স্নায়বিক কার্য্য প্রণালীকেই আক্রমণ করে, কারণ, তা নইলে তা কখনো অত দেরীতে আত্মপ্রকাশ ক'রতে পারে না। এবং এই দেরী হবার একমাত্র

কারণ এই যে, কুকুর দংশনের বিষ সম্ভবতঃ স্নায়ু-কেন্দ্রগুলিতে ("Nerve centres") এসে পৌঁছবার পূর্ব্বে অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত দেহের মধ্যে থাকে। যাই হোক, উক্ত রোগের প্রতীকারের জন্য প্যাষ্টুর, উন্মাদ কুকুরের লালা এবং রক্তের দ্বারা অনেক পরীক্ষা ক'রতে লাগলেন। শেষে "হাইড্রোফোবিয়া"-গ্রস্ত একটী মৃত খরগোসের মেরুদণ্ড নিয়ে তিনি সেটীকে শুকোতে দিলেন। চৌদ্দ দিন শুকোবার পর তিনি সেই মেরুদণ্ড থেকে এক রকম সলিউসান্ (আরক) তৈরী ক'রলেন। তারপর একটা কুকুরের গায়ে এই সলিউসান্ ইঞ্জেক্ট (inject) ক'রে দিলেন। তার ফলে, কুকুরটা অতি শীগগীরই হাইড্রোফোবিয়া রোগগ্রস্ত হইয়া প'ড়লো। তখন তিনি আগে থাকতেই তেরো দিন ধরে শুকিয়ে রাখা একটা হাইড্রোফোবিয়া-গ্রস্ত শশকের মেরুদণ্ড থেকে তৈরী করা শলিউসান্ কুকুরটার দেহের মধ্যে ইন্‌জেক্‌ট্ ক'রে দিলেন। তারপর উপর্য্যুপরি ১২ দিনের শুক্‌নো থেকে আরম্ভ ক'রে ১ দিনের পর্য্যন্ত শুক্‌নো শশকের মেরুদণ্ড থেকে তৈরী করা সলিউসান্ তিনি কতকগুলো হাইড্রফোবিয়া রোগগ্রস্ত কুকুরের গায়ে ইন্‌জেক্‌ট্ ক'রে দিলেন। তার ফলে, আশ্চর্য্য রকম উপকার পাওয়া গেল। দেখা গেল, উক্ত রোগ-গ্রস্ত সকল জন্তুই সুস্থ হ'য়ে উঠেছে। মিঃ প্যাষ্টুওর তাঁর অক্লান্ত পরিশ্রমের পর এই সাফল্য দেখে যারপর নাই আনন্দিত হ'য়ে উঠলেন। কিন্তু তিনি যেন শঙ্কিত হ'য়ে উঠলেন এই কথা ভেবে যে, ভবিষ্যতে যদি তাঁকে উক্ত রোগ প্রতীকারের জন্য জন্তু নয়, মানুষের উপরই পরীক্ষা ক'রতে হয়? কিন্তু তাঁর এই আশঙ্কা একান্তই অমূলক ছিল। কারণ, কিছু দিন পরই তিনি উন্মাদ কুকুরের দ্বারা দংশিত জোসেফ ও জুপিলিনামক দুটী বালককে নীরোগ ক'রে তুললেন।

বিষাক্ত জীবাণুর আবিষ্কার ক'রে এবং তার হাত থেকে মুক্তির পথ দেখিয়ে দিয়ে মিঃ লুইস্ প্যাষ্টুর বিশ্ব-মানবের যে মহা উপকার সাধন ক'রে গেছেন, তারই সোনার স্মৃতিকে পূজা ক'রে আজও তাই প্রত্যেক গুণগ্রাহী তাঁকে অন্তরের সঙ্গে স্মরণ করে, বরণ করে!

প্যাষ্টুরের আবিষ্কৃত এই বিষাক্ত জীবাণুর মধ্যেই নানাপ্রকার সংক্রামক রোগ লুকিয়ে আছে ব'লে প্রমাণিত হ'য়েছে। একটী দৃষ্টান্ত ধরা যাক ম্যালেরিয়া। কোনো সুস্থ ব্যক্তির শরীরে যখন ম্যালেরিয়া রোগের বিষাক্ত জীবাণু প্রবেশ করে, তখনি সেই ব্যক্তি ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হ'য়ে পড়েন। এ সম্বন্ধে এতটু সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা দরকার :—

"এ্যানোফিলিস্" নামে এক রকম মশা আছে। তাদের দেহের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ম্যালেরিয়ার জীবাণু থাকে। এই সব জীবাণু যখন প্রবল শক্তিতে অতিরিক্ত মাত্রায় বেড়ে ওঠে, তখন তারা উক্ত মশাদের লালাপূর্ণ থলির মধ্যে এসে আশ্রয় নেয়! তারপর যখন মশাগুলো কোনো লোককে দংশন করে, তখন তারা ওই ম্যালেরিয়ার জীবাণু পূর্ণ লালা, দংশিত স্থানে ঢেলে দেয়। এবং তাতেই, লোকটী ম্যালেরিয়ার দ্বারা আক্রান্ত হয়ে পড়ে। এই জন্যই ম্যালেরিয়া-গ্রস্ত কোনো লোককে সাধারণ কোনো মশা কামড়ালে, সেই মশাকে রীতিমতই বিপজ্জনক ব'লতে হবে, কারণ, তা অন্য যে কোনো সুস্থ ব্যক্তিরই ক্ষতি ক'রতে

পারে। এই খানে ব'লে রাখা দরকার হয়, সাধারণ মশা মাত্রেই যে ম্যালেরিয়ার জীবাণুতে পূর্ণ, তার কোনো মানে নেই। সাধারণ মশা থেকে এ্যানোফিলিস্-মশা আকারে এবং প্রকৃতিতে একেবারে ভিন্ন। এ্যানোফিলিসের (পুরুষের চেয়ে স্ত্রী এ্যানোফিলিস্ই বেশী ক্ষতিকর) শুড়গুলো সাধারণ মশার চেয়ে অনেক লম্বা হয়। তারপর তাদের ডানার ধারে ঈষৎ কিম্বা গভীর ক'লো রঙের দাগ দেখতে পাওয়া যায়। সাধারণ মশার ডানায় কিন্তু এই দাগ একেবারেই থাকে না। এ্যানোফিলিস্ যখন দেয়ালের গায়ে বসে, তখন সে তার দেহটাকে দেয়ালের কাছ থেকে রীতিমত তফাতে রাখে এবং একটুও কুঁচকে বসে না। কিন্তু সাধারণ মশা দেয়ালে বসে রীতিমত কুঁক্‌ড়ে' এবং দেহের একপ্রান্ত বেঁকিয়ে দেওয়ালের সঙ্গে ঠেকিয়ে রেখে। তারপর সাধারণ মশার পা গুলো হচ্ছে ছোট এবং সে কোনো জায়গায় বসে—তার পিছনকার দুটো পা (মশাদের তিন জোড়া পা থাকে) শূন্যের দিকে তুলে রাখে। কিন্তু এ্যানোফিলিসের পা-গুলো অপেক্ষাকৃত বড় এবং তারা কোনো জায়গার বসে, তাদের পিছনকার পা-জোড়াকে সেই জায়গায় দিকে নীচু ক'রে। এ্যানোফিলিস্ মশা সাধারণ মশার চেয়ে আকারে বড়। তারা যখন উড়ে বেড়ায়, তখন একটুও শব্দ করে না। সেইজন্য যখন তারা কোনো লোকের গায়ে এসে বসে, তখন সেই লোক তার উপস্থিতি সম্বন্ধে একটু জানাতে পারে না। তারপর তারা এত ক্ষিপ্র হয়, দংশন করবার সময়েও লোকে দংশনের জ্বালা তৎক্ষণাৎ বুঝ্‌তে পারে না।

এ্যানোফিলিস্ মশারা পরিষ্কার এবং স্থির জলে তাদের ডিম পাড়ে। কিন্তু সাধারণ মশারা, খাল ডোবা ইত্যাদির মত পচা অপরিষ্কার জলেই ডিম পাড়তে ভালবাসে, সাধারণ মশারা এককালে প্রায় ২৫০ থেকে ৪০০টী ডিম পাড়তে পারে। কিন্তু এ্যানোফিলিস্‌রা ডিম পাড়ে অনূর্দ্ধ একশ'টী।

দীপের আলো মশাকে আকর্ষণ করে ব'লেই, মশারা দল বেঁধে ঘরের মধ্যে ঢুকে পড়ে। কিন্তু দিনের বেলায় তারা অপেক্ষাকৃত কম অত্যাচারী হয়। সে সময়ে তারা অন্ধকার-পূর্ণ উপযুক্ত স্থানে গা ঢাকা দেয়। মানুষের রক্তের প্রতি তাদের লোভ অসাধারণ। কিন্তু মানুষের রক্তের চেয়েও তারা বেশী পছন্দ করে গৃহপালিত গরু ঘোড়া মহিষ ইত্যাদির রক্ত আস্বাদন ক'রতে। ছাগল, ভেড়া, মুরগী কিম্বা কুকুরের দিকে তারা একেবারেই নির্লোভ।

মশারা যে জায়গাতে ডিম পাড়ে, সেই জায়গা থেকে মাত্র আধ মাইল দূরেও তারা খাদ্যের অনুসন্ধানে যখনই যায় না। তারা উড়ে বেড়ায় বটে, কিন্তু বেশী উঁচুতে ওড়বার শক্তি তাদের নেই। এইজন্যই বাড়ীর নীচের তালায় মশার যত উৎপাত হয়, উপর তালায় তত হয় না।

মশারা কোনো কড়া গন্ধ সহ্য ক'রতে পারে না। কিন্তু তারা সকলের চেয়ে অপছন্দ করে ধোঁয়াকে, এইজন্যই রান্নাঘরের মধ্যে তাদের চিহ্ন মাত্রও দেখতে পাওয়া যায় না। শীতকাল এলে মশাদের দংশনের উপদ্রব ক'মে আসে। সে সময়ে অনেক মশার মৃত্যু হয়। বেশী মরে পুরুষ মশাগুলো।

জীবনের পক্ষে ক্ষতিকর মশার অত্যাচার থেকে রক্ষা পেতে হ'লে, প্রয়োজনীয় যা কিছু কাজ সমস্তই

করা উচিৎ। অর্থাৎ, বাড়ীর ভিতর ও বাহির পরিষ্কার রাখা উচিৎ; পানীয় জলের পাত্র ঢাক্‌না দিয়ে ঢেকে রাখা উচিৎ; ঘরের মধ্যে বাজে জিনিষের জঞ্জাল সরিয়ে ফেলা উচিৎ এবং সেখানে যেন বিশুদ্ধ বাতাস ও তাজা আলো আসতে পারে, তারই বন্দোবস্ত করা উচিৎ। পাড়া গাঁয়ের পচা পুকুর ইত্যাদিতে ম্যালোরিয়ার জীবাণুপূর্ণ মশার ডিম ভর্ত্তি থাকে ব'লে সেখানে ম্যালেরিয়ার অত অত্যাচার হয়। ম্যালেরিয়ার জন্মস্থান ওই সমস্ত পুকুরের জল আগে পরিষ্কার ক'রে ফেলা উচিৎ। সঙ্গে সঙ্গে অন্যান্য দিকেও পরিচ্ছন্নতা আনা চাই। পুকুরের মধ্যে ওই সমস্ত বিষাক্ত মশার ডিম নষ্ট ক'রে দেবার জন্য সম্প্রতি আমেরিকার একটী চমৎকার জিনিষ ব্যবহার করা হচ্ছে। জিনিষটী এক জাতীয় মাছ। তার নান "Gambusia affinis" এই মাছ পুকুরে ছেড়ে দিলে, বছরের মধ্যে অন্ততঃ ৫ বার কি ৬ বার সে ডিম দেবেই। এই ডিম গুলি উক্ত বিষাক্ত মশার ডিমের অসাধারণ শত্রু। আমাদের দেশে যদি অন্ততঃ পচা পুকুর কিম্বা অপরিষ্কার ডোবা ইত্যাদির জল মাঝে মাঝে চূণ অথবা পরিশোধক কোনো বস্তুর দ্বারা পরিষ্কার ক'রে নেওয়া হয়, তা হ'লে অনেক উপকার পাওয়া যায়। সকলের চেয়ে ভালো হয়, যদি ওই সমস্ত পচা জলাশয়গুলো মাটী দিয়ে একেবারে বুজিয়ে ফেলা হয়।

মশাকে একেবারে দূর করার ব্যাপার, মুখে বলা সহজ, কাজে তত নয়। আমেরিকায় এখনো এ বিষয়ে অনেকে মাথা ঘামাচ্ছেন। এই সম্পর্কে তাঁরা একটী বড় মজার ব্যাপারের আমদানী ক'রেছেন। তাঁরা সেখানে অনেকটা জায়গা নিয়ে একস্থানে প্রকাণ্ড একটী ছাউনি দেওয়া ঘর তৈরী করছেন। এই ঘরের মধ্যে ভরতপক্ষী এবং অগণ্য বাদুড় রেখে, সেগুলোকে তাঁরা রীতিমত যত্নাত্তি ক'রছেন। উদ্দেশ্য, যেহেতু এই পাখী গুলো "নিশ্বাসের" দ্বারাই মশাদের এক ধার থেকে "হজম" ক'রতে পারে, সেই কারণে, হয় ত তারা এ্যানোফিলিসের বংশকে কতকটাও নির্ম্মূল ক'রলেও ক'রতে পারে। আমেরিকান্‌দের এই প্রচেষ্টার যে কতটা ফলাফল হ'য়েছে, তা এখনো জানা যায় নি। তবে একথা ঠিক যে, ঝড় এবং বৃষ্টিপাতেও অনেক মশার মৃত্যু হ'য়ে থাকে। কিন্তু আশ্চর্য্যের কথা এই যে, মশারা যেন রক্তবীজের বংশ। এত মৃত্যুতে ও তাদের সংখ্যার অল্পতা দেখা যায় না।

ম্যালেরিয়ার হাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য অনেক পাশ্চাত্য দেশের লোকেরা একটী কাজ ক'রে থাকেন। তাঁরা তাঁদের বাড়ীর বারাণ্ডা এবং ঘরগুলি ঘন তারের জালের দ্বারা ঢেকে রাখেন, যাতে না এনোফিলিস্ বাইরে থেকে এসে তার মধ্যে ঢুকতে পারে। আমাদের এদেশে সকলের বাড়ীতে এ রকম জালের বন্দোবস্ত করবার সুযোগ হয় না। এইজন্যই তার বদলে মশারীর ব্যবহার শুধু প্রয়োজনীয় নয়, একান্ত আবশ্যকীয় হ'য়ে পড়ে।

আগেই বলা হ'য়েছে, রাত্তির বেলায় মশার অত্যাচার সুরু হয়, কারণ, ঘরের ভিতরকার আলো তাদের আকর্ষণ করে। ভোর বেলাতে ও মশার উপদ্রব হয়। এইজন্য সন্ধ্যা হ'লেই ঘরের ভিতরকার মশা বাইরে তাড়িয়ে দিয়ে ঘরের সমস্ত দরজা জানালা বন্ধ ক'রে দেওয়া উচিৎ। এবং তা ঠিক

ততক্ষণ খোলা উচিৎ নয়, যতক্ষণ না ভোরের আলো ফুটে উঠে। কিন্তু এত সাবধান হওয়া সত্বেও অনেক সময়ে দেখা যায় যে, কতকগুলো মশা ঘরের মধ্যে উড়ে বেড়াচ্ছে। এ ক্ষেত্রে মশারী ব্যবহার করা ভিন্ন আর দ্বিতীয় উপায় নেই অবশ্য ধূপ ধূনো গন্ধক ইত্যাদির ধোঁয়া ঘরের মধ্যে দেওয়া হয় বটে, কিন্তু তাতে মশাদের বিশেষ কোনো ক্ষতি করা হয় না; কারণ, উক্ত ধোঁয়ায় মশারা মারা যায় না, কেবল সাময়িকভাবে শক্তিহীন হ'য়ে পড়ে। খানিকক্ষণ পরে ক্ষমতা পেয়েই তারা তাদের প্রকৃতিকে ভোলে না।

বয়স্থ লোকের চেয়ে সাধারণতঃ শিশুরাই মশাদের দ্বারা উৎপীড়িত হয় বেশী। এইজন্য শিশুর শয্যা নিশ্চয়ভাবে মশারী দিয়ে ঢেকে রাখা উচিৎ।

আগেই বলা হ'য়েছে যে, এমন অনেক মশা আছে যারা মানুষের রক্তের চেয়ে গরু ঘোড়া ইত্যাদির রক্ত খেতে বেশী ভালবাসে। এই রকম রক্ত খাদক মশাদের ডিম থেকে যে মশা জন্মায়, তাদের একটী বিশেষ জাতীয় এনোফিলিস্ মশা বলা হয়। তার নাম -zoophilous, এদের লোভ কেবল জন্তুদের রক্তের দিকেই, মানুষের রক্তের দিকে নয়।

ম্যালেরিয়ার রোগ নানা প্রকারের হয় সকল গুলির জন্যই কুইনাইন্ ব্যবহার করা চ'লতে পারে কারণ, কুইনাইন ম্যালেরিয়ার জীবাণুকে নষ্ট ক'রে দেয় সাধারণতঃ কুইনাইন্ খেতে দেওয়া হয় এবং পেশীতে ইঞ্জেকসনের জন্যও ব্যবহৃত হয়। সময়ে সময়ে অত্যন্ত প্রয়োজন হ'লে শিরাতেও ফুঁড়ে দেওয়া হয়। খাবার জন্য যে কুইনাইন্ দেওয়া হয়, তার নাম কুইনাইন্ বাইসাল্‌ফেট্ এবং ফুঁড়ে দেবার জন্য যা ব্যবহার করা হয়, তার নাম—কুইনাইন্ বাই হাইড্রোক্লোরাইড্।

ম্যালেরিয়া রোগের পরিণতিতে একটী নূতন এবং ভয়ঙ্কর রোগের সৃষ্টি হয়। তার নাম "ব্ল্যাক্‌ওয়াটার ফিভার (Black Water Fever)"। এই রোগে প্রস্রাবের রং হয় জমাট্ লাল অর্থাৎ কালো। শত করা ৭৫ জন লোক এই রোগ হইলে মারা যেতে পারেন। মৃত্যুর শেষ কারণ প্রস্রাব বন্ধ, অন্তঃসার শূণ্যতা এবং দেহের অতিরিক্ত উত্তাপ! কুইনাইন্ এ রোগীকে বাঁচিয়ে রাখতে পারে না,—এমনি প্রবল এ রোগের মারাত্মক জীবাণুগুলো!

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্ব্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সদ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্ব্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্ব্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্ব্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, খাদ্যাভাব জনিত দুর্ব্বলতা ও কাজে অমনোযোগ, ক্লান্তি, সর্ব্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য ... থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ... ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্ফো লেসিথিন

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড

(কুইনাইন, আরসেনিক্, নক্সভমিকা, ... ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোজেন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও ... রক্তহীনতা ও দুর্ব্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ
হাইপোফস্ফাইট্স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দ্দি, কাশি ইত্যাদি, এবং যাবতীয় ফুস্ফুস্ সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্ত্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। ... ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্যস্যা প্যারিলা হিমোজেন উইথ

গোল্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ ড্ স্যারস্যাপ্যারিলা।

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনট্ ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন, ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজিনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্ব্বপ্রকার রক্তশূন্যতায়ই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মল্ট্।

(হিমোজেন্ উইথ মল্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মল্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু, সুপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেন উইথ্ বোন ম্যারো স্প্রীন একষ্ট্রাক্ট মল্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (Bone mrrow) ও স্প্রীলন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যাশ্চর্য্য উপকারী।

বেরিবেরি ও শোথ রোগ

(কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন)

বেরিবেরি কি

বেরিবেরির নামটা এ দেশের লোকে আগে জানিত না, গত ১৮৮৭ সালে বা তাহার কিছুকাল আগে হইতে এই নামটা এ দেশবাসী শুনিয়াছে। শুধু শুনিয়াছে তাহাই নহে, এই রোগ সেই সময় হইতে দেশে একটা ভীষণ মারাত্মক ব্যাধি বলিয়া স্থিরীকৃত হওয়ায় নাম শুনিলেই সকলের শঙ্কার কারণ হইয়া পড়িয়াছে।

নানাদেশে নানানাম

এই রোগের নামের উৎপত্তির মূল কি, তাহা এখনও সম্পূর্ণরূপে মীমাংসিত হয় নাই। ভারতবর্ষ হইতে এই রোগ নাম প্রাপ্ত হইয়াছে (Beriberi) বেরিবেরি। মরিসস্-বাসিগণ ইহার নাম দিয়াছেন (Beribiers) বারবিয়াস্। ব্রেজিলবাসী ইহার নাম দিয়াছেন, (Morbus Innominatus) মর্ব্বস্ ইনোমিনেটস্। বোহিয়া ইহার নাম দিয়াছেন (Sugar warks sickness) সুগার ওয়ার্কস্ সিকনেস্। সিংহল দ্বীপের অধিবাসিগণ ইহার নাম দিয়াছেন (Bad sickness) ব্যাড্ সিকনেস্। জাপান হইতে ইহার নামকরণ হইয়াছে (kakke) কাকে। বলা বাহুল্য সকল নামই বেরিবেরি সংজ্ঞাজ্ঞাপক। ডাক্তার হারুটস [Herklotts) বলেন, হিন্দীভাষায় ভেড়ী শব্দ হইতে বেরিবেরি শব্দের উৎপত্তি হইয়াছে। হিন্দী ভেড়ী শব্দের অর্থ মেষ বা ভেড়া। হারুটসের যুক্তি—বেরিবেরি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদিগের পাদবিক্ষেপ ভঙ্গীর সহিত ভেড়ী বা মেষের পাদক্ষেপের সৌসাদৃশ্য দেখা যায় বলিয়াই এইরূপ নাম নির্দ্দেশ হইয়াছে। হিন্দী ভাষায় 'ভেরভেরী' অর্থ ক্ষত ও প্রদাহযুক্ত স্ফীতি। ম্যান্‌সন্ গুড্ (Monson good) বলেন, বেনটিয়স্ (Bentius) কর্ত্তৃক বেরিবেরিয়া (Beriberia) প্রচলিত হইয়াছে এবং তাঁহার অনুমান, এই নাম প্রাচ্যদেশ হইতে উদ্ভূত। কার্টার (carter) বলেন, ভর অর্থাৎ সমুদ্র হইতে 'ভার' অর্থাৎ নাবিক এবং 'ভারভার' শব্দের অর্থ শ্বাসকাচ্ছ্রতা—ফলে উহা হইতে বেরিবেরি উৎপন্ন হইয়াছে। কার্টারের এই অনুমানের কারণ—আফ্রিকা এবং আরবদেশীয় নাবিকগণের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব খুব বেশী ছিল। কেহ কেহ বলেন, সিংহল দেশীয় রোগে দৌর্ব্বল্যবাচক শব্দ হইতে বেরিবেরি নামের উৎপত্তি হইয়াছে। কারণ মালাবার উপকূলস্থ প্রদেশে ম্যালেরিয়া বাতব্যাধি ও অন্যান্য কারণে স্বাস্থ্যভঙ্গ হওয়ায় উহার জ্ঞাপনার্থ সিংহল দেশ বাসীরা এই শব্দটী প্রথম ব্যবহার করিয়াছিলেন।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের মত

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বলেন, এই পীড়া অতি প্রাচীন কাল হইতেই বহু দেশের অধিবাসীদিগকে আক্রমণ করিয়াছিন। কারণ গ্রীক, রোমান ও বহু দেশীয় পণ্ডিতগণ ইহার উল্লেখ করিয়াছেন। জাপান ও চীন দেশের ইতিবৃত্তে বহু পূর্ব্বকাল হইতে ইহার অস্তিত্ব পাওয়া যায়। ডেনমার্ক নিবাসী (Duch) জাতির যে সময়ে পৃথিবীর পূর্ব্ব মহাখণ্ডে গতিবিধি ছিল, সেই সময় তাহারা এই পীড়া ও ইহার প্রকৃতি

পরিজ্ঞাত ছিল। ১৮৬৮ খৃঃঅব্দে ব্রেজিল দেশে জনপদোদ্ধংশী মূর্ত্তিতে ইহার প্রকোপ হয় এবং সেই সময় জাপানেও নাম বদলাইয়া ইহা প্রকাশ পায়।

শরীরের ত্বক শত স্নায়ুজালের অসংখ্য সূক্ষ্ম শাখা প্রশাখার বিশেষ প্রাদাহিক অবস্থা ও তদানুসঙ্গীন বা আংশিক শোথ এবং হৃৎপিণ্ডের প্রসরণ-প্রবণতাই বেরিবেরির প্রকৃত সংজ্ঞা বলিয়া ডাক্তারেরা নির্দ্দেশ করেন।

এই রোগের আক্রমণে সর্ব্বাঙ্গীন অথবা অংশিক শোথ প্রকাশ ভিন্ন নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পাইয়া থাকে ডাক্তারেরা স্থির করিয়াছেন। (১) শরীরের মাংসাংশের অপকর্ষ (২) কোন কোন স্থানে রক্তের জলীয় অংশের সঞ্চার (৩) হস্ত ও পদদ্বয়ের অবশ ভাব (৪) ঐ সকল স্থানে বেদনা এবং পক্ষাঘাতিক অবস্থা (৫) হৃদয়ের অস্বাস্থ্যন্দ্য ও বেদনা (৬) শ্বাসকৃচ্ছ্রতা, রক্তবর্ণ প্রস্রাব, নিদ্রালুতা।

এইরোগ গ্রীষ্ম প্রধান দেশজ রোগ বলিয়া চিকিৎসকেরা নির্ণয় করিয়াছেন। গ্রীষ্ম প্রধান দেশ হইতেই এই রোগের উৎপত্তি হইয়া নানা দেশে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়িয়াছে। অপরিমিত আহার অনুপযুক্ত আহার, অভক্ষ্য আহার, প্রদুষ্ট জলবায়ু সেবন, প্রভৃতি এই রোগ উৎপত্তির কারণ বলিয়া তাঁহারা আরও নির্ণয় করিয়াছেন। বাল্যে ও বার্দ্ধক্যে এই পীড়া বড় একটা হইতে দেখা যায় না। পঞ্চদশ হইতে ত্রিংশৎ বৎসর পর্য্যন্ত বয়সেই এই রোগ সমধিক হইয়া থাকে। বিদ্যালয়ের ছাত্র, কারাগৃহের বন্দীদিগের মধ্যে এই পীড়ার প্রাবল্য দেখা যায়। টায়ফয়েড জ্বর, ম্যালেরিয়া জ্বর, আমাশয়, ক্ষয় রোগ, সিফিলিস্ বা উপদংশ প্রভৃতি পীড়ার পরিণামে এই রোগ হইতেও দেখা যায়। গর্ভিণী, আসন্ন প্রসবা ও প্রসূতি দিগের এই পীড়ায় অধিক আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা।

পূর্ব্বরূপ

এই রোগ উপস্থিত হইবার পূর্ব্বে অল্প শিরো বেদনা, ক্রুরকোষ্ঠ, ক্ষুধামান্দ্য, হস্ত পদাদিতে বেদনা, মাংসাশের দুর্ব্বলতা, হৃদস্পন্দন, কখন বা অতিসার, কখন বা সামান্য জ্বরভাব, ও সঙ্গে সঙ্গে শোথাদির লক্ষণাদি প্রকাশ পাইয়া থাকে।

রোগ উপস্থিত হইলে

এই পীড়া উপস্থিত হইলে অঙ্গার্দ্ধিক পক্ষাঘাত, আংশিক বা সম্পূর্ণভাবে বিদ্যমান থাকে। ত্বক কিয়ৎ পরিমাণে স্পর্শজ্ঞানবিহীন হয়। সংখ্যা দেশের সম্মুখভাগ, চরণের উপরিভাগ ও উরুদ্বয়ের পার্শ্ব ভাগের ত্বকের স্পর্শজ্ঞান হীনতা বিশেষরূপে পরিলক্ষিত হয়। অঙ্গুলির অগ্রভাগ ও বাহু এবং দেহের বিশেষ স্থানের কিয়ৎপরিমাণে স্পর্শজ্ঞান হীনতা ও ঘটিয়া থাকে। পাদডিম্বের কৃশতা ও উরু ডিম্বের শিথিলতা বিশেষভাবে হইয়া থাকে। ঐ দুই স্থানে হস্ত দ্বারা পীড়ন করিলে এরূপ বেদনা অনুমিত হয় যে, রোগী শিহরিয়া উঠে। উরু দেশের মাংস-পেশা ও ঐরূপ বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে।

পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি।

ডাক্তারেরা বেরিবেরিকে যে কয়ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন, তাহার মধ্যে উপরিউক্ত লক্ষণ বিশিষ্ট বেরিবেরির নাম পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি। এই পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি দুই প্রকারে আরম্ভ হয়, ১ম আকস্মিক উৎপত্তি অর্থাৎ পূর্ব্বে কোনো চিহ্নই প্রকাশ পাইলনা রোগী রাত্রিকালে নিদ্রার পর

প্রাতে পাড়াক্রান্ত হইয়া জাগরণ করিল। ২য় চিরাগত উৎপত্তি, এরূপ অবস্থায় লক্ষণ সমূহ প্রতিদিন অল্প অল্প করিয়া প্রকাশ পাইতে থাকে। পূর্ব্বে যে বেরিবেরির পূর্ব্বরূপের কথা উল্লিখিত হইযাছে, সেই পূর্ব্বরূপ এই চিরাগত উৎপত্তির অবস্থায় দৃষ্টিগোচর হয় না।

এই পক্ষাঘাতিক বেরিবেরিতে যে সকল লক্ষণের কথা বলা হইল, তদ্ভিন্ন মূত্রাধিক্য ঘটিয়া থাকে। এই মূত্রাধিক্যের কারণ, রোগীর স্নায়ুকেন্দ্র উত্তেজিত হওয়া। মস্তিষ্ক ও মেরুমজ্জা (Brin and Spinal cord) শরীরস্থ স্নায়ুমণ্ডলীর কেন্দ্রস্থান। এই কেন্দ্র কোন প্রকারে উত্তেজিত হইলে ইন্দ্রিয় যন্ত্রাদিতে তাহাদের অনুভূতির উদ্রেক শক্তি প্রতিফলিত হইবে। এইজন্য স্নায়ু শাখা প্রশাখা দ্বারা সেই উত্তেজনা বা অনুভূতি উদ্রেকশক্তি মূত্রযন্ত্রে (Kidny) প্রতিফলিত হয় বলিয়াই মূত্রাধিক্য ঘটিয়া থাকে। এই অনুভূতি উদ্রেক শক্তির জন্য জানুসন্ধিতে কোন প্রকারে উত্তেজনার লক্ষণ অনুভব করিতে পারা যায় না, অর্থাৎ জানুসন্ধিতে আদৌ বল থাকে না। এই অবস্থায় রোগীর কোনা ইন্দ্রিয়েরই বল থাকে না।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি ভিন্ন হৃৎপিণ্ডে বৈষম্য বা শোণিত-সঞ্চারণ বৈষম্য নামে আর এক প্রকার বেরিবেরির নির্দ্দেশ করিয়াছেন। এই পাড়ায় হৃৎপিণ্ড অল্প বা অধিক ভাবে দূষিত হয়।

আয়ুর্ব্বেদে বেরিবেরি।

আয়ুর্ব্বেদে বেরিবেরি বলিয়া কোন ব্যাধি নাই। তবে নিদান তত্ত্ব আলোচেনা করিয়া শোথ রোগের সহিত ইহার সাদৃশ্য প্রমাণ করিতে পারি। আয়ুর্ব্বেদে শোথের লক্ষণ এইরূপ,—

বহুদিন কোনা পুরাতন ব্যাধিতে ভুগিয়া শরীর দুর্ব্বল ও রক্তহীন হইলে বাতাদি দোষ কুপিত হওয়ায় ত্বক ও মাংসাশ্রিত বায়ু যখন দূষিত রক্ত, পিত্ত ও কফকে বাহিরের শিরা সমূহে আনয়ন করিয়া তদ্দারা নিজে অবরুদ্ধ হইয়া পড়ে, তখন হস্ত পদ, মুখ প্রভৃতি শরীরের যে কোন স্থান ফুলিয়া পদ, মুখ প্রভৃতি শরীরের যে কোনো স্থান ফুলিয়া পড়ে সেই ফুলার নামই শোথ। যকৃৎ দোষ, হৃদরোগ এবং বহুমূত্র বা মূত্রাল্পতা প্রভৃতি মূত্রাশয়ের পাড়া—ত্রিবিধ কারণেই সাধারণতঃ শোথ রোগ জন্মায়।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের আরও যুক্তি।

পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ জনপদব্যাপা শোথ বা Epedimic Dropsy র কথা তাঁহাদের গ্রন্থাদিতে উল্লেখ করিলেও তাঁহারা কিন্তু এই জনপদব্যাপী শোথের সহিত বেরিবেরির সাদৃশ্য ঠিক স্বীকার করেন না। তাঁহারা বলেন, (১) জনপদব্যাপী শোথ অতি দীর্ঘকাল স্থায়ী নহে। (২) শোথ রোগ সর্ব্ব প্রকার লোকের মধ্যেই উপস্থিত হইতে পারে কিন্তু বেরিবেরি রোগ যাহারা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও শিষ্টাচার সম্পন্ন, তাহাদের মধ্যে প্রায়ই হয় না। বহু জনের একত্র সমাবেশ বেরিবেরি রোগ বিস্তারের সাহায্য করে। জনপদব্যাপী শোথ রোগে বহু জনের সমাবেশ ক্ষতির কারণ হয় না। (৪) পাকাশয় সংক্রান্ত রোগ-বিশিষ্ট লোকদিগের মধ্যে শোথ রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে, কিন্তু বেরিবেরিতে সেরূপ হয় না। কোনা কোনো পীড়ার পর শোথ রোগ হইলে সকল সময় শোথ নাও থাকিতে পারে। (৭) অনেক সময় শোথ রোগের প্রথমে বা শোথের সঙ্গে জ্বর থাকে, বেরিবেরিতে জ্বর হয় না। (৮) বেরিবেরি রোগে পক্ষাঘাত একটি

প্রধান লক্ষণ। শোথ রোগে কিন্তু পক্ষাঘাতিক লক্ষণ থাকে না। (৯) শোথ রোগে হৃৎপিণ্ড ও শোণিত-সঞ্চারের বিশৃঙ্খলতা ঘটিয়া থাকে। হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল ও প্রসারিত হয়, এজন্য ত্বকে দানা ও শোথ জন্মে। অঙ্গুলী পাড়ণে দানাগুলি অদৃশ্য হইয়া যায় কিন্তু ক্রমশঃ কালশিরার ন্যায় স্থায়ী চিহ্ন উপস্থিত হয়। বেরিবেরি রোগ হৃৎপিণ্ড ও শোণিত সঞ্চারে বিশৃঙ্খলতা ঘটে বটে, কিন্তু দানা উদ্গম বা কাল শিরা চিহ্নের আবির্ভাব ঘটে না। (১০) শোথ রোগে মূত্র কদাচিৎ এলবিউবেন যুক্ত হয়। কিন্তু বেরিবেরিতে এলবিউবেন থাকে না। (১১) শোথ রোগে শোণিত পরীক্ষায় একটি বিষ পদার্থের অস্তিত্ব প্রমাণিত হইয়াছে। বেরিবেরি রোগে এই বিষ পদার্থ লক্ষিত হয় না।

বেরিবেরি সম্বন্ধে প্রাচ্য ও প্রতীচ্য চিকিৎসার এইরূপ মতদ্বৈধ ঘটিলেও আমরা অনেক সময় ডাক্তারেরা যাহাকে বেরিবেরি বলিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, তাহাকে শোথ রোগের চিকিৎসা করিয়া কিন্তু ফল পাইয়াছি। হইতে পারে বিসূচিকা ও কলেরার মত বেবিবেরি ও শোথরোগে কিছু পার্থক্য আছে। হইতে পারে ঋষিযুগের বিসূচিকার সহিত এখনকার কলেরার যেরূপ অনেক বিষয়ে বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়, ঋষিযুগের শোথ ও এখনকার বেরিবেরির মধ্যে সেইরূপ বিভিন্নতা উপস্থিত হইয়াছে কিন্তু শোথ ও বেরিবেরির মূলতত্ব অন্বেষণ করিলে অনেকটা একই স্বভাবের রোগ বলিয়া যদি উভয়কে ধরিয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে ঋষি উপদিষ্ট শোথ রোগের চিকিৎসা বিধি বেরিবেরিতে প্রয়োগ করিলে বিফল মনোরথ হইবার তো কোনো কারণ নাই। বেরিবেরি ও শোথ রোগ উভয় পীড়াতেই Heart বা হৃদযন্ত্র দুর্ব্বল হইয়া থাকে, শ্বাসযন্ত্রের কষ্ট উভয় পীড়াতেই বর্ত্তমান, এ অবস্থায় বেরিবেরি ও শোথ স্বতন্ত্র রোগ বলিয়া সাব্যস্ত হইলেও উভয় রোগই Heart যাহাতে ভাল থাকে, শ্বাসযন্ত্রের কষ্ট যাহাতে বিদূরিত হয়, তাহা তো করিতেই হইবে, সুতরাং চিকিৎসায় গোলাযোগ হইবার কোনো কারণই নাই।

চিকিৎসা

যাক্ এইবার আমরা শোথের চিকিৎসার কথা বলিব। মল মূত্র পরিষ্কার রাখা শোথ রোগের প্রধান চিকিৎসা। বাতিক শোথে দশ মূলের ক্বাথের সহিত বা দুগ্ধের সহিত এরণ্ড তৈল যথোপযুক্ত মাত্রায় প্রয়োগ করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হইয়া শোথের উপশম হয়। পিত্তজ শোথ তেউড়ি মূল চূর্ণ দুই আনা মাত্রায় গোমূত্রের সহিত সেবন করাইলে উপকার হয়। কফজ শোথে মরিচ চূর্ণের সহিত বিল্বপত্রের রস বিশেষ উপকারী।

পুনর্ণবাষ্টক পাচন

শ্বেত পুনর্ণবা, নিম্বমূলের ছাল, পলতা, শুঁঠ, ফটকি, গুলঞ্চে, দারু হরিদ্রা ও হরীতকী প্রত্যেক দ্রব্য চারি আনা জল আধসের, শোধ আধপোয়া।— এই পাঁচনটি সর্ব্বপ্রকার শোথে বিশেষ উপকারী।

পেটের পাড়া না থাকিলে মানমণ্ড বিশেষ উপকারী। পুরাতন মানকচু চূর্ণ ১ তোলা, আতপ চান চূর্ণ ২ তোলা, দুগ্ধ ৮ তোলা, জল দেড় পোয়া। একত্র সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধ অবশেষে নামাইয়া মিছরী গুঁড়া সহ সেব্য। অনেক সময় এই মানমণ্ড দ্বারাই রোগ প্রশমিত হইয়া থাকে।

আমেরিকার সৈন্য-বিভাগের স্বাস্থ্য-সংরক্ষণ ও চিকিৎসা পদ্ধতির ক্রমোন্নতি।

লেখক—শ্রীপ্রফুল্লকুমার মুখোপাধ্যায় M. A.

আমেরিকান মেডিক্যাল এসোসিয়েসন্ কর্ত্তৃক প্রকাশিত গত জুন মাসের হাইজিয়া পত্রিকায় সার্জ্জন-জেনারল আয়ারলণ্ড (Surgeon General Ireland) উক্ত দেশের স্বাস্থ্য-সংরক্ষণ নীতির পর্য্যালোচনা-প্রসঙ্গে যে সকল কথা বলিয়াছেন তাহা সকলেরই প্রণিধান-যোগ্য। ডাক্তার সাহেব প্রধানত সৈন্য-বিভাগের কথা লইয়া আলোচনা করিলেও জন সাধারণের জ্ঞাতব্য অনেক কথাই ইহাতে আছে। বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলে বর্ত্তমান চিকিৎসা পদ্ধতি কিরূপ অসাধারণ সাফল্য লাভ করিতেছে, নানা প্রকার দৃষ্টান্ত দিয়া এবং মৃত্যুহারের তালিকা (deathrates) উদ্ধৃত করিয়া তিনি তাহা দেখাইতে চেষ্টা করিয়াছেন। এই প্রবন্ধ তাহার মত অবলম্বনে লিখিত আশা করি, 'স্বাস্থ্যে"র পাঠক পাঠিকার নিকট অপ্রাসঙ্গিক বোধ হইবে না।

এক শত বৎসর পূর্ব্বে আমেরিকায় সৈন্য-বিভাগে প্রতি এক সহস্র সৈন্যের মধ্যে বৎসরে প্রায় ২৮০০ শতটী বিভিন্ন রোগ দৃষ্ট হইত এবং হাজার করা ৩১ জন সৈন্য মৃত্যুমুখে পতিত হইত। কিন্তু গত ১৯২৪-২৫ খৃষ্টাব্দের তালিকা হইতে দেখা যায় যে হাজার করা ২ জনেরও কম মারা গিয়াছে। ১৮১৮—২৫ খৃষ্টাব্দের মধ্যে Baton Ronge সেনানিবাসে প্রতি বৎসর শতকরা ২১ হইতে ২৬ জন সৈন্য আমাশয় ও ম্যালেরিয়া প্রভৃতিতে মারা পড়িয়াছে। গত ১৮০৯ খৃষ্টাব্দে মিসিসিপি নদীর পূর্ব্বতীরে যে দুই সহস্র সৈন্য প্রেরিত হয় তাহার অর্দ্ধেকেরও উপর অতি ভীষণ ম্যালেরিয়া (malignant malaria) ও Scurvyতে মারা যায়। ১৮১৯ খৃষ্টাব্দে ষষ্ঠ সংখ্যক পদাতিক সৈন্য Iowa তে অবস্থান কালে তত্রত্য ভীষণ শাতে ও অতি-বৃষ্টিতে তাহাদের অত্যন্ত কষ্টে পড়িতে হয় এবং রসদ ভিজিয়া যাওয়ায় স্বাস্থ্যহানি ঘটে। এই কারণে নিমোনিয়া, আমাশয় এবং চর্ম্মরোগ দেখা দেয় এবং বিশেষ করিয়া Scurvy তে ১৯০ জন সৈন্যের মধ্যে ১৭৭ জন মারা পড়ে।

বর্ত্তমান কালে এরূপ ভীষণ চর্ম্মরোগের (Scurvy) প্রাবল্য আমরা কল্পনা করিতে পারি না। বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা জগতেও যুগান্তর আসিয়াছে। নানাপ্রকার যান, বাহন আবিষ্কৃত হওয়ায় স্থানীয় আবহাওয়ায় উপ-যোগী খাদ্যদ্রব্য ও রসদ একস্থান হইতে অন্য স্থানে লইয়া যাওয়া যায়। নানা প্রকার প্রতিষেধক ঔষধ আবিস্কৃত হওয়ায় অনেক ভীষণ রোগের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করা সহজ-সাধ্য হইয়াছে। প্রতি-ষেধক টীকা ব্যবহারের দ্বারা টাইফয়েড ও বসন্তের আক্রমণ কিরূপ ব্যর্থ করিতে পারা যায় ডাক্তার সাহেব তাহার কতিপয় জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত দিয়াছেন। বস্তুতঃ আমেরিকার জনসাধারণ টীকা লওয়ার ফলে ঐ ভীষণ ব্যাধি দুইটী উক্ত মহাদেশ হইতে একরূপ লোপ পাইতে বসিয়াছে।

প্রথমে (Typhoid) টাইফয়েড জ্বরের সম্বন্ধে আলোচনা করা যাক। বহুকাল পূর্ব্বে হইতেই এ

ভীষণ ব্যাধির সূত্রপাত হইয়াছে কিন্তু Pasteur এর পূর্ব্বে এই ব্যাধির সম্বন্ধে কাহারও কোন বিশিষ্ট ধারণা ছিলনা। সাধারণের ধারণা ছিল দূষিত বাষ্প, অথবা কোন মন্দ আত্মার আবির্ভাবই এই রোগের কারণ। Pasteur প্রথম গবেষণার সাহায্যে প্রমাণ করেন যে সমস্ত সংক্রমণশীল ব্যাধিই জীবন্ত বীজাণু হইতে উৎপন্ন হয়। উনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগ হইতে উক্ত ধারণা সম্যক উপলব্ধি করিবার চেষ্টা আরম্ভ হয়।

Civil war এর সময় লোকে Typhoid জ্বরকে Typhus ও ম্যালেরিয়া জাতীয় জ্বর বলিয়া ভ্রম করিত কিন্তু উক্ত যুদ্ধের কিছুকাল পর এই ভ্রম সংশোধিত হয়। গত Spanish - American যুদ্ধের সময় ৩ লক্ষ সৈন্যের মধ্যে ২১ হাজারের টাইফয়েড হয় এবং ২১০০ শত জন মারা যায়। Spanish American যুদ্ধে অব্যবহিত পূর্ব্বে প্রতি লক্ষজনের মধ্যে ৫০০ জনের উক্ত ব্যাধি হইত।

১৯০৮ খৃষ্টাব্দে উক্ত সংখ্যা তিন শতে দাঁড়ায়। ১৯০৯ খৃষ্টাব্দে প্রথম টাইফয়েড বীজানু মারিয়া নুনজলে ভিজাইয়া টীকা প্রস্তুত করিয়া প্রতিষেধক হিসাব ব্যবহার হয় এবং ১৯১২ খৃষ্টাব্দ হইতে এই টীকা লওয়ার প্রথা সৈন্য বিভাগে সার্ব্বজনীন রূপে প্রবর্ত্তিত হয়। ১৯১৩ খৃষ্টাব্দের তালিকা দেখিলে এ টীকার আশ্চর্য্য সুফল সম্বন্ধে বিস্মিত হইতে হয়। ঐ বৎসর প্রতি লক্ষে মাত্র চারি জন করিয়া টাইফয়েড আক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে।

গত মহাযুদ্ধের সময় এই টীকার অত্যাশ্চর্য্য শক্তি নিশ্চিতরূপে পরীক্ষিত হইয়াছে। এই যুদ্ধে আমেরিকার ৪০ লক্ষ যুবক যোগদান করে এবং তাহাদের মধ্যে মাত্র দুই হাজার জনের টাইফয়েড হইতে দেখা যায়।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে যদিও এই টীকা প্রতিষেধক হিসাবে অত্যন্ত কার্য্য কর তথাপি প্রত্যেকেরই সম্পূর্ণ নিশ্চিন্ত না হইয়া সাধ্যমত সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। টীকা লওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রত্যেক ব্যক্তিরই পানীয় জল, দুগ্ধ এবং খাদ্যদ্রব্যের বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে যত্নবান হওয়া কর্ত্তব্য। আমেরিকার স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্ত্তৃপক্ষরা এই প্রতিষেধক টীকার বহুল প্রচার ও ব্যবহারের সহিত জন সাধারণ যাহাতে বিশুদ্ধ পানীয়, দুগ্ধ ও খাদ্য সামগ্রী প্রাপ্ত হয় সে বিষয়ে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখেন।

বসন্ত (Sm .ll Pox)

এইবার বসন্ত রোগের আক্রমণের আলোচনা করা যাক। এই রোগের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিবার জন্য আমেরিকার সৈন্য বিভাগ-মধ্যে মধ্যে Jennerএর আবিস্কৃত টীকা ব্যবহার করা হয় এবং চিকিৎসকগণ এই টীকার ভূয়সী প্রশংসা করিয়া থাকেন।

১৮৯৮—১৯০১ খৃষ্টাব্দের মধ্যে ফিলিপাইন অধিকার কালে এই ব্যাধি অত্যন্ত প্রবল আকার ধারণ করে। আমেরিকান দিগের দ্বারা উক্ত দ্বীপটী অধিকৃত হইবার পূর্ব্বে এবং কিছুকাল পরেও প্রতি বৎসর প্রায় চল্লিশ হাজার লোক বসন্তে মারা যাইত। সৈন্যগন তথাকার অধিবাসী দিগের সংস্রবে আসায় তাহাদের মধ্যেও অতি ভীষণ জাতীয় বসন্ত হইতে আরম্ভ করে এবং ১২৭০০০ সৈন্যের মধ্যে ৬৭৫ জন উক্ত ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয়। এ স্থলে বলিয়া রাখা প্রয়োজন যে টীকার বীজ (Vaccine

virus) যদি ঠাণ্ডা জায়গায় (tcow temperature) এ না রাখা হয় তাহা হইলে শীঘ্রই উহার কার্য্যকরী শক্তি নষ্ট হয়। কিন্তু তৎকালে যান বাহনের সুবিধা না থাকায় এবং স্থানীয় হাঁসপাতাল ও লেবরেটরী বা পরীক্ষাগার না থাকায় উক্ত vaccine উপযুক্ত উত্তাপে রাখা সম্ভবপর হইত না। যাহা হউক সৌভাগ্যবশতঃ স্থানীয় লেবরেটরী স্থাপনের দ্বারা উক্ত সমস্যার সমাধান হইয়াছে। ১৯০৮ খৃষ্টাব্দে উক্ত দ্বীপের অধিকাংশ অধিবাসী গণকে টীকা দেওয়ার ফলে উক্ত ব্যাধি প্রায় নির্ম্মূল হইয়াছে। টীকা দেওয়ার পর সাত বৎসরের মধ্যে মৃত্যুর হার ছয় হাজার হইতে শূন্যে আসিয়া দাঁড়াইয়াছে।

গত ১৯১৮—১৯ খৃষ্টাব্দের মধ্যে ফিলিপাইন দ্বীপপুঞ্জে পুনরায় বসন্ত মহামারীরূপে দেখা দেয় এবং ঐ সময়ে প্রায় পঞ্চাশ হাজার দ্বীপবাসী মারা পড়ে। ইহাতে বিরুদ্ধবাদীরা চীৎকার করিয়া বলিতে থাকেন যে বসন্ত প্রতিষেধক টীকার কোনই মূল্য নাই। কিন্তু প্রকৃত কারণ অনুসন্ধানে জানিতে পারা যায় যে ১৯১০ খৃষ্টাব্দে ফিলিপাইন দ্বীপের অধিবাসীগণ স্বায়ত্ত শাসন লাভ করিবার পর তত্রত্য স্বাস্থ্য বিভাগের ভার অনুপযুক্ত ও অশিক্ষিত লোকের হাতে থাকায় টীকার বীজ Vaccine virusএর ব্যবহার একরূপ বন্ধ হয় এবং সেই কারণেই বসন্তের প্রবল প্রকোপ পুনরায় দৃষ্ট হয়। অনুসন্ধানে আরও জানিতে পারা যায় যে শতকরা ৯০ জন বালক বালিকার পূর্ব্বে টীকা না হওয়ায় বসন্তে আক্রান্ত হইয়াছে এবং যাহারা একবারও টীকা লয় নাই তাহাদেরই পরিণাম শোচনীয় হইয়াছে। কিন্তু ঐ ভীষণ মড়কের মধ্যে থাকিয়াও উনিশ হাজার সৈন্যের মধ্যে মাত্র ২৩ জনের বসন্ত হইয়াছিল কিন্তু একজনও মৃত্যুমুখে পতিত হয় নাই কারণ তাহাদের সকলেরই টীকা লওয়া ছিল। গত মহাযুদ্ধের সময় চল্লিশলক্ষের মধ্যে এক হাজার জনের বসন্ত হয় এবং মাত্র ১৪ জন মারা যায়।

বসন্ত সাধারণতঃ গ্রীষ্ম-মণ্ডল সংস্থিত (Tropical) প্রদেশ সমূহেই বারংবার হইতে দেখা যায় সুতরাং এই সমস্ত দেশে যাইবার পূর্ব্বে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা ও এবং প্রতিষেধক টীকা লওয়া একান্ত কর্ত্তব্য।

ডাক্তার আয়ারল্যাণ্ড (Ireland) উপসংহারে বলিয়াছেন যে সকলেরই চিকিৎসকের ও স্বাস্থ্য বিভাগের কর্ত্তৃপক্ষের পরামর্শানুসারে চলা উচিত। প্রত্যেক ব্যক্তিরই তাহার দেশের স্বাস্থ্য বিভাগকে সর্ব্বতোভাবে সাহায্য করা একান্ত বিধেয় কারণ তাহাতে অধিক সুফল ফলিবার সম্ভাবনা।

অভ্যর্থনা

(শ্রী সুশান্তকুমার সিংহ)

অনেক 'দোর' মানত্ করিয়া হাতে গলায় ছোট বড় নানারকম মাদুলির একজিবিসন বসাইয়া মণ্ডল দের বড় বৌ যখন সত্যই গর্ভবতী হইল তখন ছোট্ট গ্রামখানির মধ্যে সত্যই একটা আনন্দের স্রোত বহিয়া গেল।

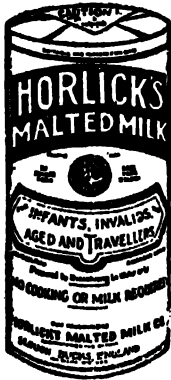
গ্রামের দেবী-মন্দিরে পূজা-গেল-পূজার উপচার দেখিয়া ব্রাহ্মণ অন্যদিনের অপেক্ষা অধিকক্ষণ পূজা করিলেন; ষষ্ঠীতলায় পূজা হইল; তাহার অশ্বত্থ-বৃক্ষের শাখায় দোদুল্যমান অসংখ্য ইষ্টকখণ্ডের সংখ্যা আরও কিছু বাড়িল। এমন কি পাঠশালার ছেলেদের এ আনন্দে যোগদান করিবার সুযোগ দিয়া পাঠশালা বন্ধ রাখিয়া, কিঞ্চিৎ প্রাপ্তির আশায় পণ্ডিত মহাশয় আশীর্ব্বচন কণ্ঠস্থ করিয়া মণ্ডলদের বাড়ীর অভিমুখে যাত্রা করিলেন।

ছোট গ্রামের ছোট দরপত্তনিদার মণ্ডলদের গৃহ খানি দেখিলে চোক জুড়াইয়া যায়; সমস্ত বাড়ী খানিতে যেন লক্ষ্মীশ্রী ফুটিয়া উঠিয়াছে, ধানের মরাই গোয়াল চণ্ডীমণ্ডপ, ঘর-সব মাটীর হইলেও গৃহলক্ষ্মী দের করস্পর্শে তকতক্ করিতেছে। কিন্তু এই সমস্তের মধ্যে একটা বিরাট অভাব মণ্ডলগোষ্ঠীর সমস্ত সুখ নষ্ট করিয়া দিয়াছিল, তাহাদের মধ্যে কাহারও সন্তান নাই। আজ দেবতার দয়ায় মা ষষ্ঠীর অশেষ অনুকম্পায়, বড়বউ সেই দুঃখ দূর করিবার উপক্রম করিয়া সকলের আদরের হইয়া উঠিয়াছিল। শাশুড়ী কেমন করিয়া খাওয়াইবেন কি কাপড় পরাইবেন তাহা যেন ভাবিয়া ঠিক করিতে পারিতেছিলেন না ননদেরা কাঁথার পর কাঁথায় সূচিশিল্পে নিজেদের বৈশিষ্ট দেখাইয়া বাক্স বুঝাই করিতেরছিল। আশ্বিন মাসে ঘটা করিয়া সাধ হইয়া গেল। জগদীশ্বরের কাছে শাশুড়ী মানত করিলেন, "ভালয় ভালয় দুঠাঁই হোক মা আর বচর তোমায় ঘরে আনবো"।

মধ্যাহ্নকাল কর্ম্মক্লান্ত মহিলারা বিশ্রাম ও সঙ্গে সঙ্গে আলোচনা করিতেছিলেন। কথায় কথায় পাশের বাড়ীর মেজ পিসী বলিলেন তা বৌয়ের কমাস হল? শাশুড়ী বলিলেন; আর দেরী কোথায়, এই পৌষ মাসে।

নানা কথার পর কোথায় প্রসব হইবে তাহার আলোচনা উঠিল। শাশুড়ী বলিলেন. "ঐযে আমা-দের পুরানা গোয়ালটা খালি পড়ে রয়েছে, ঐটেইতে" বধূ কথাটা শুনিয়া শিহরিয়া উঠিল, এই পৌষের দারুণ শীতে গোয়ালটা—যার চালে খড় নাই, দেয়ালে মাটী নাই, সেখানে কিন্তু মুখ ফুটিয়া কিছুই বলিতে পারিল না কারণ সে যে বাঙ্গালীর ঘরের বধূ।

রাত্রে সে স্বামীকে কথাটা জানাইল। স্বামী আশ্বাস দিলেন যে মাকে জানাইয়া অন্য ব্যবস্থা করিবেন। সকালে মাকে বলিতেই, মা মিনিট-খানেক তাহার মুখের দিকে তাকাইয়া বলিলেন, "তুই হলি কি? চিরকাল এই হয়ে আসছে, আর আজ কিনা—বলি তুই হয়েছিলি কোথায়—" তারপর একটু চুপ করিয়া পরে বলিলেন, "ও সব খিষ্টানী মত আমার এখানে চল্‌বে না, তা বলে দিচ্ছি —আমি আগে মরি তারপর তোদের যা খুসি তা

রোগীর খাদ্যের সবই দুধের উপর নির্ভর করে। ভারতে দুগ্ধ সমস্যা অতীব শোচনীয়।

ইউরোপায় ও অন্যান্য মাংসাশী লোকেদের পক্ষে অবস্থায় দুধ প্রধানতম খাদ্য হইলেও দুর্ব্বল ও ভারতবাসীদের পক্ষে রোগের দুর্ব্বল অবস্থায় দুধ ঠিক চলে না। সাধারণ দুধে আবার অধিক পুষ্টিকর দুধ মিশান থাকে পরে আবার ঘরে বাহিরে নানারূপ পদার্থ দুধে মিশাইয়া উহাকে আরও দুষ্পাচ্য করে। সাধা রুগ্ন অবস্থায়, আবার, লোকের সুঅবস্থায় খাদ্য লাগে না।

হর্লিক্স মল্টেড মিল্ক রোগীরা সর্ব্বদাই পছন্দ ইহার দুগন্ধ ও সামান্য সুতার ক্ষুধার উদ্রেক করিতে যদি কেহ অন্য কোনও গন্ধ, যথা, দারচিনি আদি ভাল হর্লিক্সে তাহা মিশান চলে। অন্যান্য গুঁড়া দুধের মত টকে না ও সর্ব্বদা ঠাণ্ডা ও গরম জলে গুলিয়া যায়।

ইহা সম্পূর্ণ ননী যুক্ত দুধের সহিত মল্ট বার্লি হইতে পরিষ্কার ভাবে প্রস্তুত হয় ও জল মিশাইলেই সুস্বাদু খাদ্যে পরিণত হয়।

শিশু রোগী ও বৃদ্ধদের জন্য।
হস্তের দ্বারা স্পর্শিত নহে।।
ভারতের পক্ষে উৎকৃষ্ট খাদ্য

বাজারে ও ডাক্তারখানায় সর্ব্বত্র ৪ সাইজে
পাওয়া যায়।

করিস যে কটা দিন আমি আছি শাস্ত্রটা মেনে চলবই। স্বামী সুশীল সুবোধ বালকটীর মত নত মস্তকে প্রস্থান করিল।

সময় কাহারও জন্য অপেক্ষা করে না। ক্রমে পৌষ মাস তাহার প্রভাব বিস্তার করিরা অগ্রহায়ণকে বিদায় দিয়া আসিল। গ্রামে নবান্নর ধুম পড়িল—কৃষকগণ তাহাদের সারা বৎসরের আশার জিনিষ, পরিশ্রমের ফল, ধান লইয়া বাড়ী ফিরিল। কোথাও ধান ঝাড়া হইতেছে, কোথাও বা ভাঙ্গা হইতেছে; সর্ব্বত্রই প্রফুল্লিত কর্ম্মের সাড়া পড়িয়াছে।

শীতটা সে বৎসর বেশ জাঁকাইয়া পড়িয়াছে বৃদ্ধরা বলিতেছেন যে, এরকম শাত গত বিশ বৎসরে পড়ে নাই; সংবাদ পত্রে প্রকাশ যে দার্জ্জিলিঙ্গের ট্রেণ তুষারস্তুপের জন্য বন্ধ হইয়াছে; দিল্লিতে জল জমিয়া নাকি বরফ হইতেছে।

হঠাৎ এমনি এক পৌষের দিনে বড়বৌ জানাইল তাহার শরীরটা কেমন করিতেছে। ডাহার কিয়ৎক্ষণ পরেই সে বেদনায় শুইয়া পড়িল, তৎক্ষণাৎ লোক ছুটিল গোয়ালঘর পরিষ্কার করিতে ও দাই ওরফে কেলো বাগ্দীর মাকে খবর দিতে। ঘর পরিষ্কার হইবার পর সকলে সেই যন্ত্রণা পীড়িতা, মেয়েটীকে ধরাধরি করিয়া গোয়ালঘরে লইয়া একটা ছেঁড়া মাদুরের উপর শোয়াইয়া দিল। ইতিমধ্যে দাইও আসিয়া হাজির হইল।

কবি বলিয়াছিলেন ভাঙ্গা ঘরে চাঁদের আলো', এ ভাঙ্গা ঘরে চাঁদের আলো' বেশ অপ্রতিহত ভাবেই আসিয়া থাকে। পৌষের হাড়ভাঙ্গা কন্‌কনে ঠাণ্ডা বাতাসেরও আসিবার কোনই বাধা নাই; গো'কূল কর্ত্তৃক পরিত্যক্ত হইবার পর রাজ্যের যত আবর্জ্জনা নির্ব্বিবাদে আসিয়া জমা হইয়াছিল, তাহা কিয়ৎক্ষণ পূর্ব্বে পরিষ্কার করিবার নাম করিয়া ঝাঁট দিয়া এক পাশেই জমা করিয়া রাখিয়া দেওয়ায়, তাহা হইতে একটা সেঁাদা গন্ধ উঠিয়া সমস্ত ঘরটাকে আমোদিত করিতেছিল। মাকড়সারা ঘরের চালের অবশিষ্ট খড়গুলিতে বেশ নির্ব্বিবাদেই জাল বুনিয়া পুত্র পৌত্রাদি ক্রমে দখল করিয়া আসিতেছে। ইঁদুর ও চামচিকেরা ও এই ঘরটাকে নিজেদের ভাবিয়া বেশ আনন্দেই বসবাস করিতেছিল, তাহারা এই হঠাৎ আক্রমণে সমস্বরে কিচির মিচির করিয়া রণবাদ্য সুরু করিয়া দিল।

এই একবৎসরের অসংখ্য কষ্ট ও বেদনা যে সুখের আলোয় মেয়েটা হাসিমুখে সহ্য করিয়া আসিয়াছে, আজও বেদনার তীব্র যন্ত্রণার মধ্যে যে কচিমুখ খানি অলক্ষ্যে সুখতারার মত উদিত হইয়া তাহাকে এক অন্যরাজ্যে লইয়া গিয়াছিল, তাহা এই ঘরের মধ্যেই প্রবেশের সঙ্গে সঙ্গেই কোথায় অন্তর্হিত হইয়া গেল। এই দীর্ঘকাল ধরিয়া বাছিয়া বাছিয়া পুষ্পরাশি চয়ন করিয়া সে যে মালাগাছি মনে গাঁথিয়াছিল, তাহা এই দূষিত আবহাওয়ার স্পর্শে যেন আগুন লাগিয়াই ভস্মীভূত হইয়া গেল—সে অস্থির হইয়া পড়িল বেদনায় যত না হোক চারিপার্শ্বের দৃশ্যে, কনকনে শীতের হাওয়ার, মাকড়সা ইদুর, চামচিকের ঐক্যতান বাদনে সে ক্রমে অসাড় হইয়া মূর্চ্ছিত হইয়া পড়িল। সমস্ত পৃথিবীটার কালো কালি পড়িয়া তার চোখের সামনে হইতে বিলুপ্ত হইয়া গেল।

দাই চাঁচরী প্রভৃতি অস্ত্র সস্ত্র লইয়া নিজ কার্য্যে প্রবৃত্ত হইল। বৌটীর দুর্দ্দশা দেখিয়া সে শাশুড়ীকে বলিল, "খানকয়েক শীতের কাপড় আর লেপ টেপ দাও" তৎক্ষণাৎ ঝি ছুটিয়া গিয়া কোথা হইতে একটা

ছেঁড়া লেপ লইয়া উপস্থিত হইল। লেপটী বোধ-হয় মণ্ডলদের পূর্ব্বতন কোন এক পুরুষ তৈয়ার করাইয়াছিলেন, প্রত্নতাত্ত্বিকদের মতে তাহার মূল্য যাহাই হউক না কেন, ব্যবহারিক জগতে তাহার দাম কিছুই নয় বলিলেও অত্যুক্তি করা হয় না, কারণ তাহার মধ্যে কিছু তুলার বীজ ছাড়া আর কিছুই নাই। দাই নেপটীর দশা দেখিয়া বলিল, মা ঠাকরুণ, আর কিছু লেপ টেপ, আর খানকয়েক কাপড় দাও। শাশুড়ী বলিলেন, হ্যাঁ আতুড়ে বাক্স ভ্রনে ঢেলে দিই, আর কি আছে ছেঁড়া টেঁড়া যে দোব।" আর এক-জন বলিলেন, 'হ্যাঁ ও মাগী ত ওই চায় নইলে ওর মজা হবে কেন? অপরেরা বলিলেন ঘরে আগুন করলেই গরম হয়ে উঠবে।' শাশুড়ী বলিলেন, "হরির তলার মাটী দিলেই শুকিয়ে যাবে"।

একজন নবীনা আতুড় ঘরটীর অবস্থা দেখিয়া বলিল 'তাইত এ ঘরটায় আতুড় করলে মাসীমা এ পৌষ মাসের শীতে।" মাসীমা ঝাঁকার দিয়া বলিলেন, না আঁতুড় ঠাকুর ঘরেতে করতে হবে—বলে সব ছোঁয়াছুয়ি হয়ে যাক—ম্লেচ্ছ ত আর এখনও আর হই নি। নবীনা চুপ করিয়া গেল, তাহার হৃদয় এই মেয়েটীর দুর্দ্দশা দেখিয়া অলক্ষ্যে দুফোঁটা অশ্রু ফেলিল।

ক্রমে সন্ধ্যা হইল, গোধূলির স্বর্ণরূপ সারাবিশ্বে এক অপরূপ লাবণ্য ছড়াইয়া দিল। ধীরে ধীরে আলো আঁধার ভেদ করিয়া চাঁদ উঠিয়া শিশির সিক্ত পৃথিবীর উপর একটা রূপালি পর্দ্দা বিছাইয়া দিল ভাঙ্গাঘরের চাল দিয়া জ্যোৎস্না মেঝের উপর পড়িয়া লুকোচুরি খেলা সুরু করিয়া দিল; ঝিঁ ঝিঁ পোকার দল পৃথিবীর এই নবীন সাজে উৎফুল্ল লইয়া বাদ্য বাজাইতে লাগিল, জোনাকীর দল বনে, মাঠে, গাছের কোণে কোণে সন্ধ্যা দেখাইয়া ফিরিতে লাগিল।

তখনও মেয়েটী অসহ্য যন্ত্রণায় কাতরাইতেছে তাহার সে কাতরোক্তি অধিকাংশ সময়েই মুখের বাহিরে আসিতে ছিল না যন্ত্রণায়, ঠাণ্ডায় তাহার শরীর যেন জমিয়া যাইতেছিল। কেলোর মা ঘরে কাঠের আগুণ করিয়া ছেঁড়া লেপটীকে চাপাদিয়া বৌয়ের শরীর গরম করিবার ব্যর্থ প্রয়াস করিতেছিল কিছুদূরে আপাদমস্তক বস্ত্রাবৃত হইয়া আত্মীয়াগণ ছুংমার্গ বাঁচাইয়া জটলা করিতেছিলেন, এখনও ব্যথা খাইতেছে, হইল না—কে কবে দুদিন ব্যথা খাইয়াছে, তাহারই সমালোচনা। কেবল শাশুড়ী এই রাত্রে চান করিতে স্বীকার করিয়া কেলোর মাকে সাহায্য করিতে প্রবৃত্ত হইয়াছেন। এমন সময় ছেলে আসিয়া বলিল, 'মা এখনও ত কিছু হলো না—একবার ডাক্তার আনব কি?' মা বলিলেন," 'নইলে আর চারপো পূর্ণ হবে কেন? ঘরের বৌকে ডাক্তার এসে প্রসব করাবে হাঁসপাতালে নিয়ে যাবে" 'কেলোর মা বলিল,' তুমি কিছু ভেবো না দাদাবাবু বলে এই কেলোর মা কত হাজার গণ্ডা খালাস করলে—"ছেলে আর কিছু বলিতে না পারিয়া একবার করুণ দৃষ্টিতে ধূলালুণ্ঠিতা বধূটীর দিকে দিকে চাহিয়া নত মস্তকে প্রস্থান করিল।

এমন সময় কোথা হইতে কয়েকটুকরা মেঘ আসিয়া জ্যোৎস্নাকে আক্রমণ করিল, দেখিতে দেখিতে মেঘ সমস্ত অনেক উপর একটা কালো কণিকা টাঙাইয়া দিল—সমস্ত পৃথিবী কালোয় কালো হইয়া গেল। তারপর রাজ্যের ধুলা বালি উড়াইয়া গাছের শুকনা পাতা ছড়াইয়া জীর্ণ শাখার টুকরা ভাঙ্গিয়া ঝড় আসিল সঙ্গে সঙ্গে সহচরী হিসাবে বৃষ্টি আসিয়া পৃথিবীকে ভিজাইয়া দিল।

চাল দিয়া জল পড়িয়া আগুন নিবাইয়া দিয়া সমস্ত ঘরটাকে ধোঁয় আচ্ছন্ন করিয়া দিল বধুর যে টুকু চেতনা ছিল এই ধোয়ায় তাহাও দূর করিয়া দিল তাহার নিঃশ্বাস বন্ধ করিয়া দিল মাঝে মাঝে দুচার ফোঁটা জলও আসিয়া তাহার গায়ে যে না পড়িতেছিল তাহা নয়, কিন্তু তাহার চেয়েও ভয়ের কারণ হইতেছিল যখন তীক্ষ্ণ শরের মত বাতাস আসিয়া তাহার প্রায় অনাবৃত দেহকে আক্রমণ করিতেছিল। দাই বলিল "শীত কালে এ কি ঝড় বৃষ্টি" শাওড়ী কোনও কথা বলিলেন না, তাঁহার মন কি এক অজ্ঞাত আশঙ্কায় পূর্ণ হইয়া উঠিল।

এমন সময় একটি পুত্র ভূমিষ্ঠ হইল সকলে ব্যাকুল হইয়া দেখিল যে হতভাগ্য ইহাদের অনাদরে অত্যাচারে ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্ব্বেই বিদায় লইয়া চলিয়া গিয়াছে দাই বলিল "আহা কি সোনার চাঁদ ছেলে---কপালে নাই"।

শাশুড়ী কাঁদিয়া উঠিলেন, "খোকন আমার বংশের দুলাল আমার" দাই হটাৎ তাহাকে বাধা দিয়া বলিল দেখ দেখ বৌয়ের দিকে দেখ শেষকালে না—কিন্তু সকল চেষ্টা বৃথা হইল, বৌয়ের চক্ষু আর খুলিল না সে সকল জ্বালা, সকল যন্ত্রনার হাত এড়াইয়াছে, শাওড়ী আর্ত্তনাদ করিয়া উঠিলেন বাহিরে ঝড়ের ঠেল কমিলেও বৃষ্টি সমানভাবেই পড়িতেছে যেন সেও এই বধুটির সমবেদনায় আকুলভাবে ক্রন্দন করিতেছে।

খবর পাইয়া বাড়ীর লোকজন ও পাড়াপ্রতিবেশী সকলে ছুটিয়া আসিল বৃদ্ধ সৌম্য দাঠাকুর মহাশয় আসিলেন তাঁহকে দেখিয়া শ্বাশুড়ী তাঁহার পায়ের কাছে আছড়াইয়া পড়িয়া বলিলেন, এ সর্ব্বনাশ কেন হল আমার কোনপাপে আমার ঢাকিশুদ্ধ বিসর্জ্জন হল। এতকরে মা ষষ্টির পুজা করলুম মানত করলুম মাকে ঘরে আনব বলে, ঠিক করলুম তবু কেন আমার এ হল দাঠাকুর ভগবান কি নেই?

দাঠাকুর ঘরের অবস্থা দেখিয়া একটু স্তব্ধ হইয়া গম্ভীর স্বরে বলিলেন ভগবান ঠিকই আছে কিন্তু তিনি ত মানুষের মত ঘুষের প্রত্যাশী নন যে তোমরা তাকে মানত করিয়াছ লোভ দেখিয়ে কাজ হাঁসিল করবে বংশের প্রদীপ সকলের আপন ধন, যার জন্য এত মানত, এত কান্না, তাকে অভ্যর্থনা করবার ভার দিলে কি না একজন অশিক্ষিতার উপর যাকে তোমরা অন্য সময় ছোঁয়ও না, থাকবার জায়গা দিলে সেখানে—যেখান থেকে তোমরা গরুগুলোকে পর্য্যন্ত থাকতে দিতে চাও নাই বলে সরিয়ে দিয়েছ। যে একদিন সমস্ত সম্পত্তির মালিক হবে, তোমাদের নাম রাখবে, জল দেবে, তাকে এই শীতে যখন আমরা হাজার গণ্ডা কাপড় দিয়েও কাঁপছি একটা গায়ে দেওয়ার কিছু দাও নাই। এ অত্যাচার সে সইতে না পেরে চলে গেছে। ভগবান দিয়েছিলেন, তোমরা তাকে তাড়িয়ে দিলে—তাতে দোষ কার? ধোঁয়ায় তাঁহার কণ্ঠ রোধ হইয়া আসিল।

তারপর পুনরায় তিনি বলিলেন, আর কেঁদে কি হবে যদি আবার তিনি কখন দেন, তখন সর্ব্বাগ্রে শিক্ষিতা দাই, সুন্দর ঘর প্রচুর কাপড় চোপড়ের বন্দোবস্ত করো; আঁতুড় বলে ঘৃণা করোনা। মায়ের আর নাম জগদ্ধাত্রী, তিনি জগতের মাতা— তাঁর দানকে অমন হেলায় গ্রহণ করো না, আনন্দে সকলের চেয়ে ভাল বন্দোবস্ত করে অভ্যর্থনা করবে —দেখবে যে মানত—পুজার চেয়েও দেবতা তুষ্ট হবে না পরে সদ্যজাত ছেলেটীর দিকে চেয়ে বল্লেন এমন ছেলেটা ভোগ করতে পেলে না, তোমরা এদের দুজনকে খুন করলে—তাঁহার চোখ দিয়ে টস টস করে জল পড়িতে লাগিল।

দূরে কোথায় একটা গাছের উপর ভীষণ শব্দে বাজ পড়িল।

জ্ঞানেন্দ্রিয়

শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

দেখা যাইতেছে পাশ্চাত্য মনোবিদ্যা পাঁচটির অধিক ইন্দ্রিয়স্থান বা sen e organ স্বীকার করিতেছেন। কোন কোন মনোবিৎ পেশীয়, স্নায়বীয় ও সন্ধিগত সংবেদনকে ত্বকজাত সংবেদনের অন্তর্ভুক্ত করিতে চান। তাঁহারা বলেন, ইহাদের সহিত স্প্রৈশ-সংবেদনের সাদৃশ্য আছে ও ইহাদের ইন্দ্রিয়স্থানগুলিও ত্বকের নীচেই অবস্থিত। এই মত স্বীকার করিলে ও পাশ্চাত্য ও প্রাচ্য ইন্দ্রিয়-সংখ্যা-গণনা মিলে না। কারণ দিক্‌বেদন ও কায়স্থিতি-বেদনকে ত্বকজাত বলা যায় না। মনোবিদ্‌গণের ইন্দ্রিয়-সংখ্যা-গণনা সমীক্ষা (observation) ও পরীক্ষার (experiment) উপর প্রতিষ্ঠিত। যে-কেহ ইহার যথার্থ্য নির্ণয় করিতে পারেন। বলা যাইতে পারে, শাস্ত্রকারগণ ঐ সকল পরীক্ষাসিদ্ধ সংবেদনগুলির অস্তিত্ব অবগত ছিলেন না; সেজন্য তাহাদের উল্লেখ করেন নাই। কিন্তু অন্যান্য ক্ষেত্রে তাঁহাদের যে সূক্ষ্ম অন্তর্দর্শনের পরিচয় পাওয়া যায় তাহাতে মনে হয় না যে এই সংবেদনগুলি তাঁহাদের দৃষ্টি এড়াইয়া গিয়াছে। কেন যে তাঁহারা পাঁচটির অধিক জ্ঞানেন্দ্রিয় মানেন নাই আমার বুদ্ধি-মত তাহার আলোচনা করিতেছি।

আধুনিক মনোবিদ্যায় sense organ বলিতে যাহা বোঝায় 'ইন্দ্রিয়' ঠিক তাহা নহে। Sense organকে ইন্দ্রিয়স্থান বলা উচিত। চক্ষু ও চক্ষুরিন্দ্রিয় এক পদার্থ নহে। যে সূক্ষ্ম শক্তির সাহায্যে চক্ষুর দ্বারা দর্শন সম্ভব হয় তাহার আশ্রয় চক্ষুরিন্দ্রিয় এই আশ্রয়স্থান কাল্পনিক (hypothetical) এবং তাহা চক্ষুর মধ্যেই স্থিত ধরা হয়। এই শক্তির অধিষ্ঠান বা ইন্দ্রিয় দর্শনগ্রাহ্য নহে। ইন্দ্রিয় সূক্ষ্ম পদার্থ। শক্তি ও শক্তিমান অভিন্ন,—এই ন্যায়ে দর্শন-শক্তিকে দর্শনেন্দ্রিয় করিলে বিশেষ দোষ হইবে না। যে কয়টি বিশেষ শক্তি থাকার জন্য মন বহির্জগতের বিশেষ বিশেষ সংবাদ অবগত হইতে পারে, সেই গুলিকেই জ্ঞানেন্দ্রিয় বলা হয়। এক শক্তি এক জাতীয় সংবাদই জানিতে পারে। বিভিন্ন শক্তি না থাকিলে বিভিন্ন সংবাদ জানা যাইত না। শাস্ত্রকারেরা দেখিলেন, মাত্র পাঁচটি শক্তির সাহায্যেই মানুষ বহির্জগতের যাবতীয় বস্তুর জ্ঞান লাভ করে। এই কথা পরে আরও বিশদ্ করিতেছি।

'আত্মানাত্ম বিবেকে' ইন্দ্রিয় কাহাকে বলে তাহার বিচার আছে, নিম্নে কিঞ্চিৎ উদ্ধৃত করিলাম।—

"জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি কানি। শ্রোত্রত্বক্‌চক্ষুর্জিহ্বাঘ্রাণাখ্যানি। শ্রোত্রেন্দ্রিয়ং নাম শ্রোত্রব্যতিরিক্তকর্ণসষ্কুল্যবচ্ছিন্ননভোদেশাশ্রয়ং শব্দগ্রহণশক্তিমদিন্দ্রিয়ং শ্রোত্রেন্দ্রিয়মিতি। ত্বগেন্দ্রিয়ং নাম ত্বগ্ ব্যতিরিক্তং ত্বগাশ্রয়মাপাদতলমস্তকব্যাপিশীতোষ্ণাদিস্পর্শগ্রহণশক্তিমদিন্দ্রিয়ং ত্বগিন্দ্রিয়মিতি। চক্ষুরিন্দ্রিয়ং নাম গোলব্যতিরিক্তং গোলকাশ্রয়ং কৃষ্ণতারকাগ্রবর্ত্তি রূপগ্রহণশক্তিমদিন্দ্রিয়ং চক্ষুরিন্দ্রিয়মিতি। জিহ্বেন্দ্রিয়ং নাম জিহ্বাব্যতিরিক্তং জিহ্বাশ্রয়ং জিহ্বাগ্রবর্ত্তি রসগ্রহণশক্তিমদিন্দ্রিয়ং জিহ্বেন্দ্রিয়মিতি। ঘ্রাণেন্দ্রিয়ং নাম নাসিকাব্যতিরিক্তং নাসিকাশ্রয়ং নাসিকাগ্রবর্ত্তি গন্ধগ্রহণশক্তিমদিন্দ্রিয়ং ঘ্রাণেন্দ্রিয়মিতি।"

"জ্ঞানেন্দ্রিয় সকল কি? শ্রোত্র ত্বক্ চক্ষু জিহ্বা নাসিকা এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের নাম। ত্বক্ শিরাদি আকৃতি বিশিষ্ট কর্ণ হইতে ভিন্ন কর্ণযন্ত্রমধ্যগত আকাশাশ্রিত শব্দ গ্রহণ শক্তি বিশিষ্ট যে ইন্দ্রিয়

তাহার নাম শ্রোত্রেন্দ্রিয়। ত্বক্ ভিন্ন অথচ ত্বগাশ্রিত চরণাবধি মস্তক পর্য্যন্ত ব্যাপনশীল শীতগ্রীষ্মাদিস্পর্শ গ্রহণ শক্তি বিশিষ্ট ইন্দ্রিয়ের নাম ত্বগিন্দ্রিয়। গোলাকৃতি চক্ষুর আয়তন হইতে ভিন্ন অথচ গোলকাশ্রিত কৃষ্ণবর্ণ তারকার অগ্রবর্ত্তি রূপ গ্রহণ শক্তি যুক্ত ইন্দ্রিয়ের নাম চক্ষুরিন্দ্রিয়। জিহ্বা ভিন্ন অথচ জিহ্বাশ্রয় জিহ্বার অগ্রবর্ত্তী মধুরাদি রস গ্রহণ শক্তি বিশিষ্ট যে ইন্দ্রিয় তাহার নাম জিহ্বেন্দ্রিয়। নাসিকা হইতে ভিন্ন অথচ নাসিকাশ্রয় নাসিকার অগ্রবর্ত্তী গন্ধ গ্রহণ শক্তিশালী যে ইন্দ্রিয় তাহার নাম ঘ্রাণেন্দ্রিয়।"—রামমোহন রায় কৃত অনুবাদ।

এই বিবরণ হইতে স্পষ্ট বোঝা যায় যে, শাস্ত্রকারেরা ইন্দ্রিয় বলিতে সূক্ষ্ম পদার্থ বুঝিতেন। ত্বগিন্দ্রিয় সমস্ত শরীরব্যাপা হইলেও ও শীতগ্রীষ্মাদি বিভিন্ন বোধ-সমন্বিত হইলেও, তাহা এক ইন্দ্রিয় বলিয়া ধরা হইয়াছে। চক্ষু কর্ণ ও নাসারন্ধ্র দুইটি হইলেও দর্শন, শ্রবণ ও ঘ্রাণেন্দ্রিয় একটি করিয়াই ধরা হয়। যদি চক্ষু ব্যতিরেকেও অন্য কোন অঙ্গ দ্বারা দেখা সম্ভব হইত, তাহা হইলেও দর্শনশক্তি একই বলিয়া দর্শনেন্দ্রিয় একটিই—গণনা করা হইত। অতএব বোঝা যাইতেছে, শক্তির পার্থক্য না থাকিলে ইন্দ্রিয়স্থান বহু হইলেও ইন্দ্রিয় একই ধরা হয়। পূর্ব্বে বলিয়াছি, কণাস্থা সংবেদনগুলির (kinaesthetic sensation) সাধারণ গুণ এই যে, তাহাদের দ্বারা বিভিন্ন প্রকারের গতি-বোধ হইয়া থাকে। এই গতি বোধ কেবল কণাস্থারই নিজস্ব নহে,—দর্শনেন্দ্রিয়ের সাহায্যেও আমাদের গতি-জ্ঞান জন্মে। অতএব গতি-জ্ঞাপক সংবেদনগুলির জন্য পৃথক পৃথক ইন্দ্রিয়-কল্পনা নিরর্থক, যদিও ইন্দ্রিয়স্থানের গণনাকালে এই সংখ্যা-নির্দ্দেশ কর্ত্তব্য। দেখা যাইতেছে, শাস্ত্রকারগণ ও পাশ্চাত্য মনোবিৎ—উভয়ের কথাই ঠিক। পাঁচটির বেশী ইন্দ্রিয় নাই, কিন্তু ইন্দ্রিয়স্থান অনেকগুলি।

কোন নূতন প্রকার সংবেদনের সাহায্যে যদি অপর ইন্দ্রিয়লব্ধ জ্ঞান আবার নূতন করিয়া পাওয়া যায়, তবে ইন্দ্রিয়-সংখ্যা বেশী ধরা হইবে না। বর্ত্তমান কোন ইন্দ্রিয়ের দ্বারা যদি কোন নূতন জ্ঞান ও জন্মে তত্রাচ ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা সমানই থাকিবে। উদাহরণ—ঃকণাস্থার দ্বারা গতি-জ্ঞান হয়, কিন্তু তাহাতে ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা বাড়ে না, কারণ দর্শনের দ্বারাও গতি জানা যায়। ত্বক কিংবা চক্ষুর সাহায্যে বিদ্যুতের অস্তিত্ব জানিলেও ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা সমানই রহিল। যদি কখনও কোন নূতন রকমের সংবেদনের সাহায্যে কোন নূতন বস্তুর অস্তিত্ব জানা যায় তবে ইন্দ্রিয়-সংখ্যা নিশ্চয়ই বৃদ্ধি পাইবে। ইন্দ্রিয় স্বীকার করিতে হইলে পৃথক পৃথক ইন্দ্রিয়স্থান, পৃথক সংবেদন ও তদনুরূপ পৃথক বস্তু থাকা চাই।

প্রতিবন্ধক দিও না ও প্রতিবন্ধকতা করিও না

Don't interfere

শ্রীমতী চিত্রলেখা দেবী

প্রতিবন্ধক বা বাধা আমাদের জীবন গঠনে অনেকখানি সহায়তা করে। জীবনে প্রতি পদে আমাদিগকে বাধা বিঘ্নের সম্মুখীন হইতে ও তাহা অতিক্রম করিতে হয়! প্রতিপদেই সংশয় আসিয়া আমাদের মনকে অধিকার করে এবং বাহিরের লোকও উপদেশের ছলে বাধা বিঘ্নের সৃষ্টি করিয়া নিরুৎসাহিত করে। প্রতিমুহূর্ত্তে আমাদের চিন্তা-ধারার পরিবর্ত্তন ও সংকল্প চ্যুতি ঘটিতেছে।

অধিকাংশ স্থলে মানুষ অন্যের উপদেশ বা মত চাহিয়া ভুল করিয়া বসে। এমন লোকের নিকট উপদেশ প্রার্থনা করে যাহার হয়ত সে বিষয়ে কোন অভিজ্ঞতাই নাই। অনেকে আবার নিজেদের মনের ওজনের মাপ কাটীতে হিসাব করিয়া মতামত দিয়া থাকেন।

কাহারও মত লইবার পূর্ব্বে নিজের মনকে প্রশ্ন করাই সর্ব্বাপেক্ষা সমীচিন। ভাব প্রবন না হইয়া নিশ্চিন্ত ও নিষ্ক্রয় ভাবে মনের মধ্যে কার্য্যের ফলাফল সম্বন্ধে বিচার করিয়া দেখাই যুক্তি সঙ্গত। প্রতিদিনই আমরা পারিপার্শ্বিক অবস্থা হইতে স্বতন্ত্র থাকিতে চেষ্টা করি অথচ প্রত্যহই অসংখ্য চিন্তা আসিয়া আমাদিগকে আশ্রয় করে। ভাব প্রবন ব্যক্তিগণের দ্বারা জগতের অনেক আশ্চর্য্য কর্ম্ম সাধিত হয় সত্য কিন্তু ভাবপ্রবণতাকে আয়ত্ত ও সংযত করিয়া কল্পনার সঙ্গে জুড়িয়া দিলে অসাধ্য সাধন করা যাইতে পারে। গায়ক অথবা চিত্রকরের দৃষ্টান্ত ধরুন তাঁহারা তাঁহাদের ভাব ও চিন্তাধারাকে একত্রীভূত করিয়া কল্পনাকে রূপ দেন। এই সময় প্রকৃত গত সংস্কার নানা প্রকার প্রতিবন্ধক সৃষ্টি করে কিন্তু প্রেমিক যেমন তাহার প্রণয়িনীর চিত্র সর্ব্বদা চোখের সম্মুখে সজাগ রাখেন সেইরূপ গায়ক বা চিত্রকর তাঁহার চিন্তাধারা সজাগ রাখিয়া মানস প্রতিমার রূপ সুন্দর করিয়া তোলেন।

রূপ স্রষ্ঠা ও সাধারণ মানুষের মধ্যে প্রভেদ এই যে স্রষ্ঠা তাঁহার মনকে কল্পিত বস্তুতে সম্পূর্ণরূপে আবদ্ধ রাখিতে পারেন। ধ্যেয় বস্তুর চিন্তাতেই তিনি নিমগ্ন থাকেন, বাহিরের কোন প্রকার বাধা বিপত্তি তাঁহাকে বিচলিত করিতে পারে না। তিনি ভাবরাজ্যে বিচরণ করেণ এবং শত বোধ সত্ত্বেও তিনি তাঁহার সত্বাকে উপলব্ধি করিতে এবং বিবেক বাণী বুঝিতে পারেন।

দৃষ্টান্ত স্বরূপ হেন্‌রী ফোর্ডের (Henry Ford) নাম করা যাইতে পারে। তাঁহাকে সকলেই বলিয়াছিল যে, সস্তার গাড়ী বাজারে চলিবে না এবং মহা ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হইবে। ফোর্ড সাহেব কিন্তু বন্ধুগণের এই উপদেশ অগ্রাহ্য করিয়া অদম্য উৎসাহে ও প্রাণপাত পরিশ্রমে মোটর গাড়ীর নির্ম্মানে লিপ্ত থাকিয়া অবশেষে কৃতকার্য্য হন।

Lindbarg (লিণ্ডবার্গ) কে মহাসাগর

উড়িয়া পার হইবার সঙ্কল্পে সকলেই বাধা দিয়াছিল এমন কি অনেকে মৃত্যু ভয়ও দেখাইয়াছিল কিন্তু, Liedbarg এর সঙ্কল্প টলাইতে পারা যায় নাই। তিনি কৃতকার্য্য হইলেন।

প্রসিদ্ধ সঙ্গীতবিৎ Gennie Lind তৎকালীন সঙ্গীত শিক্ষক Gareiaর নিকট উপস্থিত হইলে শিক্ষক মহাশয় জেনির গান শুনিয়া তাহাকে নিরাশ করিলেন এবং বাড়ী ফিরিয়া যাইবার পরামর্শ দিলেন। জেনি কিন্তু শিক্ষকের পরামর্শ অগ্রাহ্য করিয়া দৃঢ় অধ্যবসায়ের সহকারে সঙ্গীত চর্চ্চা করিতে লাগিলেন ও প্রসিদ্ধ গায়ক বলিয়া খ্যাতি লাভ করিলেন। Garcia মহৎ হইলেও প্রকাণ্ড ভুল করিয়া বসিয়াছিলেন।

বালক বালিকারাই সর্ব্বাপেক্ষা বেশী প্রতিবন্ধক পায়। তাহরো যাহা করিতে চায় বয়স্থগণ বা অভিভাবকেরা তাহা করিতে নিষেধ করেন। তাঁহারা সাধানতঃ বলেন গোল করিও না ছুটা ছুটি করিও না ইত্যাদি অভিভাবকেরা বালক বালিকাদের শান্তি পূর্ণ জীবন যাপনেরই পক্ষপাতী। বালকগণকে উপদেশ দেওয়া ও শাসন করা উচিত, তাই বলিয়া তাহাদের মনের গতি উপেক্ষা করিয়া স্বভাবের বিপরীত পরামর্শ দিয়া নিরুৎসহে করা কর্ত্তব্য নহে তাহাদের মনের ভাবকে নষ্ট করিয়া ফেলা ঠিক নহে।

যাহারা স্বাতন্ত্র বজায় রাখিয়া চলিতে পারে তাহদের দ্বারাই জগতের উপকার হয়। প্রতিবন্ধক যতটা সম্ভব পরিহার করিয়া চলাই কর্ত্তব্য। সংসারে অযথা উপদেশ দিবার লোকের অভাব নাই। যদি কেহ তাহার কার্য্য পদ্ধতি বা সঙ্কল্প তোমার নিকট ব্যক্ত করে তাহাকে নিরুৎসাহে করিও না। উৎসাহিত করিতে না পারিলে চুপ করিয়া থাকিও। মনে মনে কোন কার্য্যের সত্যতা উপলব্ধি করিলেও বন্ধু বা আত্মীয়গণের বাধা উপস্থিত হইলে কার্য্যে অগ্রসর হওয়া সুকঠিন হইয়া পড়ে। যে নিজের মনকে সঙ্কুচিত করে এবং বিবেকের ডাক শুনিতে পায় না সে কোটী পতি হইলেও বিফল জীবন যাপন করে। যে আত্মহারা হইয়া আদর্শ কে আঁকড়াইয়া ধরে সে জগতের কথায় কর্ণপাত করে না। তাহার জীবন সফল হয় এবং মনে শান্তি পায়। সাধারণ লোক অপেক্ষা সে ব্যক্তি অনেক বড়।

প্রসূতি ও শিশু-মঙ্গল

(পূর্ব্বানুবৃত্তি)

লেখক—ডাঃ মেজর হাসান সোহরাওয়র্দী M. D., F. R C. S., L. M., Dublin.,

ডুস্

গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ ডুস করাইতে নাই, কারণ তাহাতে গর্ব্বপাতের আশঙ্কা আছে। যদি ডাক্তারের পরামর্শমত একান্ত করিতে হয়, তাহা হইলে জল সামান্য গরম হওয়া উচিত ও ডুস্ খুব সাবধানে করিতে হয়।

স্নায়বিক বেদনা

স্নায়বিক বেদনা, হাতে পায়ে ঝিম ঝিম করা, হাতে খিল ধরা, এসব রোগ সচরাচর হইয়া থাকে। পেটের স্নায়ুর উপর ছেলের চাপ পড়ায় এই সব ব্যথার সৃষ্টি হয়। অনেক সময় পায়ে, পেটে, উরুতে যাতনা ও ভার বোধ হয় এবং চলা ফেরা করিতে কষ্ট হয়। এসব ক্ষেত্রে একখানা চওড়া কাপড়ে পেট ঠেস দিয়া চিৎ হইয়া অল্পক্ষণ শুইয়া থাকিলে সারিয়া যায়। দূষিত পদার্থ শরীরে জমিলেও এই সব লক্ষণ হয়। অতএব যদি সহজ উপায়ে আরাম না হয়, তাহা হইলে একজন ভাল ডাক্তারের ব্যবস্থা করা উচিত।

পা ফোলা

অনেক পোয়াতীর পা ফোলে ও পায়ের কাল মোটা শিরা পাকান পাকান হইয়া উঠে। এই জন্য খুব অশান্তি হয় এবং পোয়াতী যাতনা অনুভব করে। ঐ রকম যাতনা হইলে খুব আলগা করিয়া পায়ের উপর ভেল্‌পো ক্রেপের ইল্যাষ্টিক্ ব্যাণ্ডেজ জড়াইলে যাতনার উপশম হয়। আঙ্গুলের দিক হইতে জড়াইতে আরম্ভ করিলে উপরের দিকে হাঁটু পর্য্যন্ত যাইতে হয়। এইরূপ করিলে বেশ আরাম অনুভব হয় এবং শিরাগুলিতে চাপ পাওয়ায় রক্ত চলাচলের সুবিধা হইয়া ফোলা কমিয়া যায়। সকালে উঠিবার পর যদি পোয়াতীর মুখ ফোলে এবং তাহার সঙ্গে পাও ফোলে, তাহা হইলে অনতিবিলম্বে ডাক্তার ডাকিয়া বুক ও প্রস্রাব পরীক্ষা করান অবশ্য কর্ত্তব্য। অবহেলা করিলে বিশেষ অনিষ্টের সম্ভাবনা।

গর্ভপাতের আশঙ্কা

গর্ভবতী হইবার পূর্ব্বে যে সময়ে সাধারণতঃ ঋতু দেখা দিত গর্ভাবস্থায়ও মাসের সেই তারিখে সাবধানে ও শান্তভাবে থাকা উচিত। সাধারণতঃ এই সময় পোয়াতীদের গর্ভ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে। কেহ কেহ এই সময়ে তলপেটে ব্যথা অনুভব করে এবং লাল স্রাব দেখা দিয়া কাহারও গর্ভপাতের উপক্রম হয়। কিম্বা অনেক সময় জরায়ুর মধ্যস্থিত ফুল স্থানচ্যুত হইয়া রক্তস্রাব হয়। ইহা আকস্মিক গর্ভপাতের লক্ষণ। এইরূপ লক্ষণ দেখা দিলে পোয়াতীকে শোওয়াইয়া রাখিয়া ডাক্তারের ব্যবস্থা লওয়া উচিত। এ অবস্থায় তাহাকে কখনও বিছানা হইতে উঠিতে দেওয়া উচিত নয়। দুধ সাগু প্রভৃতি লঘু পথ্য খাওয়াইয়া রাখা উচিত। এ কথা উল্লেখ করা

প্রয়োজনীয় যে, পূর্ব্ব হইতে এ সমস্ত বিষয় জানা থাকিলে যদি কখনও কোন বিপদের সূত্রপাত হয়, তাহা হইলে তাহারা যাহাতে রীতিমত সতর্ক থাকিতে পারে, সেই উদ্দেশ্যেই এই সমস্ত রোগাদির কথা উল্লিখিত হইল। কিন্তু এই সব পড়িয়া শুনিয়া কোন গর্ভবতী বা তাহার অভিভাবকগণ যেন ভয় না পায়। যেখানে রোগের কোন লক্ষণ নাই সেখানে অনর্থক কোন ভয় পাইয়া নিজেদের ব্যস্ত করিবার প্রয়োজন নাই। প্রসূতির অল্প অসুখ এবং অধিকাংশ কষ্ট খুব সহজে আরোগ্য লাভ করে। প্রথম হইতেই তাহার পথ্যাপথ্যের ভাল ব্যবস্থা করিলে, বস্ত্রাদি পরিচ্ছন্ন রাখিলে এবং হিম না লাগাইলে পোয়াতীরা অসুখে পড়ে না। এ সকল বিষয়ে পোয়াতীর নিজেরও কিছু জ্ঞান থাকা আবশ্যক। গর্ভাবস্থায় একটু সাবধানে থাকিলে ও স্বাভাবিক নিয়মানুসারে চলিলে কোন অমঙ্গল আসিতে পারে না এবং পরিনামে প্রসূতি ও নবজাত শিশু উভয়েরই স্বাস্থ্য অটুট থাকে।

শিশুর সেবায় সাবধানতা।

সন্তানের জন্ম মহা আনন্দের কথা। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর হঠাৎ পৃথিবীর এত গোলমালে, এত আলো এবং এই ঠাণ্ডা শিশু পছন্দ করে বলিয়া মনে হয় না। তাহাকে তখন ধীরে ধীরে এই নূতন অবস্থার সঙ্গে অভ্যস্ত করিয়া লইতে হয়। এ সময় তাহাদিগকে অতি সাবধানে রাখা উচিত; কারণ বয়স্থ লোকেরা যে সব অনিয়ম সহ্য করিতে পারে তাহা তরুণ শিশুর পক্ষে কখন কখন মারাত্মক হইয়া দাঁড়ায়। শিশুকালে তাহাদের সাবধানে ও নিয়মমত লালন-পালন করিলে ক্রমে তাহারা তেজস্বী ও বলবান হইয়া দেশ ও সমাজের মুখ উজ্জ্বল করে। শৈশবকালে যখন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও ইন্দ্রিয়াদির বৃদ্ধি হয়, তখন তাহাদের স্বাস্থ্যের দিকে বিশেষ লক্ষ্য না রাখিলে ভবিষ্যতে আর উন্নতির সম্ভাবনা থাকে না। প্রথম বৎসর বৃদ্ধি সব চেয়ে বেশী হয়। এই সময় চেষ্টা করিলে রুগ্ন ও অকাল-জাত শিশুকেও বলিষ্ঠ করিয়া তোলা যাইতে পারে।

ধাত্রীর পক্ষে অবশ্য স্মরণীয় বিষয়।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, গর্ভে থাকার সময় শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাসের দরকার ছিল না। কিন্তু জন্ম গ্রহণের পর নিশ্বাস না লইলে শিশু বাঁচিতে পারে না। মুখের ভিতর ও নাকে লালা ও ময়লা থাকিলে নিশ্বাস লওয়ার পক্ষে বিশেষ অসুবিধা হয়। সুতরাং শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ামাত্রই তর্জ্জনীতে পাতলা পরিষ্কার নেকড়া জড়াইয়া শিশুর জিভ ও তালু তাড়াতাড়ি পরিষ্কার করিয়া ও নাক পুঁছিয়া ঠাণ্ডা বাতাস হইতে বাঁচাইবার জন্য এক টুকরা হাল্কা কাপড় দিয়া শিশুকে ঢাকিয়া রাখিতে হয়। মায়ের পেটের নাড়ীর সঙ্গে শিশুর নাভির যে সম্বন্ধ আছে, তাহা কাটিবার জন্য তাড়াতাড়ি করা উচিত নয়। খুব আল্‌গা করিয়া আঙ্গুলের দ্বারা ধরিয়া দেখা উচিত যে তাহার মধ্যে তর্ তর্ করিতেছে কিনা। যদি তর্ তর্ করে তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে প্রসূতির শরীর হইতে শিশুর শরীরে তখনও রক্ত চলাচল হইতেছে। যদি তাড়াতাড়ি সেই নাড়ী কাটিয়া ফেলা হয় তাহা হইলে যে রক্তটুকু মায়ের শরীর হইতে শিশুর শরীরে আসিত, তাহা আর আসিতে পায় না। সুতরাং শিশুর পুষ্টির পক্ষে অনেক অনিষ্ট হয়। তর্ তর্ করা বন্ধ হইলে নাড়ী কাটা উচিত। অপরিষ্কার ছুরি কাঁচি

বা অনেক স্থলে বাঁশের চাঁচর দিয়া নাড়ী কাটা হয়। ইহা অত্যন্ত বিপজ্জনক। ইহাতে শিশুর ধনুষ্টঙ্কারও হইতে পারে! একটী পরিষ্কার কাঁচি গরম জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার দ্বারা নাড়ী কাটা সব চেয়ে ভাল। শিশুর নাভী হইতে চার আঙ্গুল দূরে একটী বাঁধন দিতে হয় এবং তাহার দুই আঙ্গুল দূরে আর একটা বাঁধন দিতে হয়; এই দুইটী বাঁধনের মাঝামাঝি স্থানে নাড়ী কাটিতে হয়। তাহার পর দেখিতে হইবে যে, শিশুর নাভির সংলগ্ন নাড়ী হইতে রক্ত বাহির হইতেছে কি না। যদি হয়, তাহা হইলে পূর্ব্বোক্ত বাঁধনের নীচে আর একটি বাঁধন কসিয়া বাঁধিলেই রক্ত থামিয়া যায়। যখন দেখা যাইবে যে রক্ত আর পড়িতেছে না তখন নাড়ীর কাটা মুখটা পরিষ্কার কাপড়ে পুঁছিয়া এক পোঁছ টিংচার আয়োডিন লাগাইয়া দিতে হয়। নাড়ী কাটা হইয়া যাওয়ার পর শিশুকে ঢাকা দিয়া মুড়িয়া রাখা দরকার। ঢাকা দিবার জন্য পূর্ব্ব হইতে একখানা পাতলা ফ্লানেল বা কোনও পশমী কাপড় রাখা আবশ্যক। শিশুকে প্রথমে একখানি ছেঁড়া পরিষ্কার কাপড়দ্বারা মুড়িয়া তাহার উপর গরম কাপড় জড়াইতে হয়, তাহা হইলে উল বা ফ্লানেলে শরীরের ময়লা লাগে না। শীতকালে কাপড় একটু আগুনে গরম করিয়া পাট করিয়া রাখিলে ছেঁক ছেঁক ঠাণ্ডা লাগে না। শিশুকে শোয়াইয়া রাখিয়া তার পর প্রসূতির দিকে নজর দেওয়া উচিৎ।

প্রসূতির ফুল পড়িলে পর তাহাকে পরিষ্কার করিয়া পেটি দিয়া পেট বাঁধিয়া দিতে হয়। তাহার পর তাহাকে পোল্ট পার্টম মিকস্চার নামক ঔষধ খাওয়াইলে অথবা ডাক্তার ডাকিয়া $\frac{1}{150}$ গ্রেণ আরগটিন্ সিট্রেট নামক ঔষধ ইন্‌জেকশন করাইলে রক্তস্রাব বা জরায়ুর ব্যথার ভয় থাকে না। তার পর প্রসূতিকে আলোয়ান, বালাপোষ বা কম্বলে ঢাকা দিয়া শিশুর স্নানের ব্যবস্থা করা উচিত।

শিশুর স্নান ও শারীরিক পরিচ্ছন্নতা।

শিশুর জন্মাইবার ১০ দিন পরে প্রত্যহ তাহাকে স্নান করাইতে হইবে এবং স্নান প্রত্যেক দিন একই সময়ে এবং খাওয়ার পূর্ব্বেই হওয়া দরকার। গরমকালে স্নান করান সত্বেও ভিজা কাপড় বা তোয়ালের দ্বারা দুই একবার গা পুঁছিয়া দেওয়া যাইতে পারে। শিশুর স্নানের জল ঈষদুষ্ণ হওয়া উচিত। কিন্তু সাবধান, যেন জল এত বেশী গরম না হয়, যে শিশুর নরম চামড়া হাজিয়া যায়। সর্ব্বদা কাজকর্ম্ম করার জন্য আমাদের হাতের চামড়া শক্ত হয়। সুতরাং আমাদের পক্ষে যাহা খুব গরম না হইতে পারে শিশুর পক্ষে তাহা অসহ্য হইয়া দাঁড়ায়। শিশুকে স্নান করাইবার পূর্ব্বে হাত না ডুবাইয়া কনুই ডুবাইয়া জল কত গরম দেখিতে হয়। স্নান করিবার পূর্ব্বে শিশুকে একটু গরম নারিকেল তৈল মাখাইয়া নরম তোয়ালে বা গামছা দিয়া একটু সাবান আস্তে আস্তে ঘসিলেই শিশুর গায়ে আটার মত যে ময়লা থাকে, তাহা পরিষ্কার হয়। যদি অল্প চেষ্টাতে গায়ের ময়লা না উঠে বা আটার মত গায়ে লাগিয়া থাকে তাহা হইলে তাহা তুলিবার জন্য বেশী রগড়াইবার দরকার নাই বা শিশুকে বেশীক্ষণ জলে রাখিতে নাই। কারণ শিশুকে অনেকক্ষণ জলে রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিয়া যাইতে পারে। বেশী জোর করিয়া রগড়াইতে গেলে শিশুর নরম চামড়া ছিঁড়িয়া যাইয়া ঘা ও হইতে পারে। তাড়াতাড়ি গা ধুইয়া পুঁছিয়া ফেলিতে হয়। স্নান করার সময় শিশুর মুখ উঁচু করিয়া রাখিতে হয়, যাহাতে নাকে মুখে জল ঢুকিতে

না পায়। মুখ ও মাথা নেকড়া ভিজাইয়া আস্তে আস্তে ধুইয়া দিতে হয়। চোখের ভিতর যাহাতে ময়লা জল না যায় তাহার দিকে লক্ষ্য রাখিতে হয়। কার্ব্বলিক বা কোন কড়া ঔষধ বা সাবান ব্যবহার করা উচিত নয়। সাধারণ গ্লিসরিন্, পিয়ার্স টয়লেট বা বাথসোপ ব্যবহারের উপযুক্ত। স্নান শিশুর খাওয়ার পূর্ব্বে হওয়া উচিত! কিন্তু খাওয়ার পরই স্নান করা শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকারক। শুক্না কাপড় দিয়া গায়ের জল পুঁছিয়া অল্প পাউডার মাখাইয়া কাপড় দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হয়। পাউডার না মাখাইলে কোন ক্ষতি নাই। তবে পাউডার দিলে ভাল পাউডার এবং কম পরিমাণে ব্যবহার করিতে হয়।

স্নানের সময় ধাত্রীর দেখা উচিত যে, নাক, চোখ, মুখও মলমূত্রের দ্বার স্বাভাবিক আছে কিনা। যদি কোন ত্রুটি থাকে তৎক্ষণাৎ শিশুর মা বাপকে জানাইয়া ডাক্তার দেখাইয়া ব্যবস্থা করা উচিত। পুত্র হইলে মূত্রনালী ঠিক আছে কিনা দেখিতে হইবে। উপরের চামড়া পিছনদিকে টানিয়া গরম জল দিয়া ময়লা ইত্যাদি পরিষ্কার করিয়া দেওয়া চাই। যদি প্রথম দিনেই চামড়া সহজ উপায়ে উঠিয়া না আসে, তাহা হইলে প্রত্যেক দিন স্নানের সময় ঐ চামড়া তুলিবার চেষ্টা করিতে হইবে। যদি চামড়া একান্ত না ওঠে ডাক্তার দেখান দরকার। কারণ ভিতরের ময়লা পরিষ্কার না হইলে অনেক প্রকারের অসুখ হইতে পারে। এরূপ অসুখকে সাধারণ ভাষায় মুদো বলে। এই সময় প্রতিকার না হইলে বড় হইলে পরে ডাক্তার দিয়া কাটাইতে হয়।

ইহুদি এবং মুসলমান সমাজে শিশু অবস্থাতেই সুন্নৎ দেওয়ার অর্থাৎ শিশুর মূত্রনালীর উপরের চামড়া কাটিয়া দেওয়ার ব্যবস্থা আছে। ইহুদিদের মধ্যে শিশুর জন্মের ৭ দিনের মধ্যে এবং মুসলমানদিগের মধ্যে সাধারণতঃ সাত বৎসরের ভিতর এই সুন্নৎ দেওয়া হয়। ইহা তাঁহারা তাঁহাদের ধর্ম্মের এক প্রধান অঙ্গ বলিয়া মনে করেন। স্বাস্থ্য হিসাবে ও ইহার উপকারিতা অনেক। এমন কি, ভবিষ্যতে অনেক প্রকারের রোগ হইবার ভয় থাকে না।

শিশুর চক্ষু

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, চোখ ভাল করিয়া দেখা আবশ্যক। চোখে ময়লা যাহাতে না লাগিয়া থাকে সে বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। বিলাতের সুপ্রসিদ্ধ রোটাণ্ডা হাস্পাতালে নিয়ম আছে যে, শিশুর চোখে কোন দোষ থাক বা না থাক, শিশু জন্মাইবার পরেই প্রত্যেক চোখেই কয়েক ফোঁটা ঔষধ ঢালিয়া দেওয়া হয়। কলিকাতা মেডিকেল কলেজের পোয়াতী হাস্পাতালে এই ব্যবস্থা প্রচলিত আছে। জন্মের পর শিশুর চোখে বোরিক লোশন এবং কয়েক ফোঁটা কষ্টিক দিয়া ধুইয়া দেওয়া হয়। আমাদের দেশে অনেক শিশুর চোখ নষ্ট হইয়া যায়। প্রবাদ আছে, ডাইনে চোখ খাইয়া ফেলে। প্রকৃতপক্ষে আমাদের অজ্ঞতাই ডাইন হইয়া দাঁড়ায়। আমাদের দেশে ছেলেদের চোখে কাজল দেওয়ার প্রথা আছে। কাজল দেওয়ায় চোখে কিছু উপকার হয় বটে, কিন্তু চোখের ময়লা পরিষ্কার হয় না। অধিকন্তু কাজল আঠার মত লাগিয়া থাকে বলিয়া তাহাতে ধূলাবালি লাগিয়া যায়। কিন্তু উপরোক্ত ঔষধ ব্যবহার করিলে চোখে ময়লা থাকা বা চোখ হইতে জল বা পিচুটি পড়া বন্ধ হয়।

নাড়ীর প্রতি সতর্কতা।

শিশুর কাটা নাড়ী হইতে রক্তবিন্দু পড়িতেছে

কিনা দেখিবে। রক্ত দেখিতে পাইলে বুঝিতে হইবে যে, বাঁধন ঠিক হয় নাই। সুতরাং আর একবার বাঁধিয়া টিংচার আয়োডিন লাগাইয়া দিতে হইবে। নাড়ীতে ঔষধপত্র লাগাইবার সময় খুব সাবধান হওয়া উচিত; যেন অসাবধানে নাড়ীতে টান পড়ে। তারপর একটুকরা পরিষ্কার নেকড়া বা বোরিক লিণ্ট লইয়া মাঝখানে একটী ছেদা করিয়া সেই ছেঁদা লগাইয়া নাড়ীটা সেই নেকড়া বা লিণ্টের উপর রাখিয়া পাউডার দিয়া এক টুকরা পরিষ্কার কাপড় বা ব্যাণ্ডেজ দিয়া শিশুর নাভির চারিদিকে ঘুরাইয়া একটী ঢিলা পটি বাঁধিয়া দিতে হয় এবং রোজ স্নানের পর যতদিন নাড়ী খসিয়া না পড়ে, ততদিন এইরূপে টিংচার আয়োডিন লাগাইয়া এবং পাউডার দিয়া বাঁধিয়া দিতে হইবে। এই ব্যবস্থায় ৫।৭ দিনের মধ্যে নাড়ী শুকাইয়া ঝরিয়া পড়ে। পাউডার না পাইলে সদ্য সদ্য নেকড়া পোড়া ছাই ঠাণ্ডা করিয়া লাগাইবে।

শিশুর বস্ত্রাদি

শিশুর উপর অনেক কাপড় চড়ান উচিত নয়। দেহের তুলনায় কাপড়ের ভার বেশী হইয়া পড়ে। খুব হাল্কা হয়, অথচ শরীরে ঠাণ্ডা না লাগে এমন কাপড় পরাইয়া দিলেই যথেষ্ট।

বাহিরের জল-হাওয়া সহ্য করিবার মত শক্তি শিশুর নাই। এই সময়ে রক্ত খুব ঠাণ্ডা থাকে এবং উত্তাপ খুব কমিয়া যায়। কিন্তু জন্মাইবার পরেই থার্ম্মোমিটর দ্বারা পরীক্ষা করিলেই বেশ বুঝিতে পারা যায় যে, খুব তাড়াতাড়ি শিশুর শরীর ঠাণ্ডা হইয়া আসিতেছে। এইজন্য ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরই শিশুর গায়ে জামা ঢাকা দিয়া রাখিতে হয়। আমাদের দেশ যদিও স্বভাবতঃ গরম থাকে তথাপি শিশুর গা খুলিয়া রাখা উচিত নয়। কাপড়, জামা দিয়া মুড়িয়া মায়ের নিকট শোয়াইয়া দেওয়া উচিত। কারণ, মায়ের শরীরের গরম শিশুর শরীরের উত্তাপকে রক্ষা করে।

শিশুর খাদ্য ও বিশ্রাম।

এই সমস্ত কাজ হইয়া যাইবার পর শিশুকে নিশ্চিন্তে কয়েক ঘণ্টা ঘুমাইতে দেওয়া উচিত। জাগাইয়া খাইতে দেওয়া কোনক্রমে উচিত নয়। সে বিষয়ে ভগবান মানুষের অপেক্ষা ঢের বেশী চিন্তা করিয়া তাহার ব্যবস্থা পূর্ব্ব হইতেই করিয়া রাখিয়াছেন। শিশুর জন্মের পর তাহাকে দুই দিন না খাইতে দিলেও কোন ক্ষতি নাই। তাহার পেটের মধ্যে এমন এক পদার্থ থাকে, যাহার জন্য সে দুইদিন অক্লেশে শুধু জল পান করিয়া জীবনধারণ করিতে পারে। বরং তাড়াতাড়ি দুধ খাওয়ান অনিষ্টকর। আমাদের দেশের দাইদের একটা কু-অভ্যাস আছে যে, এই সময় কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিবার জন্য ২।৪ ফোঁটা বা ঘুঁটি নামক এক প্রকার দেশীয় ঔষধ শিশুকে খাওয়াইয়া দেয়। জোলাপ দিলে পেটে জীবনধারণের উপযোগা যে জিনিষ থাকে, তাহাও বাহির হইয়া যায়। উপরন্তু বাহ্যে হইবার দরুণ শিশুকে দুষ্ট ক্ষুধায় কাতর করিয়া দেয়। শিশু চীৎকার করিতে থাকে। তখন বাধ্য হইয়া তাহাকে খাইতে দিতে হয়; কিন্তু দুধ বা অন্য কোন জিনিষ হজম করিবার শক্তি তাহার তখন থাকে না। শরীরের মধ্যে যে যন্ত্রটি খাদ্যাদি হজম করে, তাহা তখনও কার্য্য আরম্ভ করে না; সুতরাং এত শীঘ্র খাইতে দেওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর।

ভগবানের কৌশলে শিশুর খাইবার উপযুক্ত দুধ পোয়াতীর স্তনে সাধারণতঃ শিশু জন্মাইবার ৩ দিন পূর্ব্বে আসে না। তাহা হইতেই বুঝিতে পারা যায় যে, তাহার পূর্ব্বে শিশুকে খাইতে দেওয়া উচিত নহে। এ তিন দিনের মধ্যে গরু বা ছাগলের দুধ খাওয়া ভাল নয়। কিন্তু দুধ না আসিলেও প্রসবের ৬ ছয় কিম্বা আট ঘণ্টা পরেই শিশুকে একবার মাই টানিতে দিলে পোয়াতীর ও শিশুর উভয়েরই উপকার হয়। শিশু মাই টানিলে প্রসূতির স্তনে যে উত্তেজনা হয়, তাহা পরোক্ষে জরায়ুকে সঙ্কুচিত করে এবং তাহাতে রক্তস্রাবের আশঙ্কা কম হয়। ছেলেরও উপকার এই হয় যে প্রথমতঃ মায়ের বুকের কাছে গরমে থাকে। দ্বিতীয়তঃ, সর্ব্বপ্রথমে মায়ের বুকে যে দুধ আসে তাহাতে বটের আঠার মত কলষ্ট্রাম নামক একপ্রকার পদার্থ থাকে, তাহা শিশুর পক্ষে মৃদু জোলাপের কার্য্য করে এবং শিশুর পেটের কুপিত মল বাহির করিয়া দেয়; কিন্তু ক্যাস্টর অয়েল বা ঘুঁটির মত পেট হইতে জীবনধারণের উপযোগী দ্রব্যাদি বাহির করিয়া দেয় না। তৃতীয়তঃ, ইহা শিশুর পেটে যাইয়া পরিপাক করিবার যন্ত্রসমূহকে উত্তেজিত কয়িয়া দুধ হজম করাইবার উপযোগী করিয়া তুলে।

বোতলে খাওয়া।

যদি শিশু খুব ছোট হয় এবং মায়ের দুধ না থাকে, অথচ শিশু চামচের দ্বারা কোন পেয়ালা কিংবা বাটী হইতে না খাইতে পারে, তখন বোতলের দ্বারা খাওয়ান যাইতে পারে। একপ্রকার বোতল শিশুদের দুধ খাওয়াইবার জন্য বাজারে বিক্রয় হয়। তাহার সঙ্গে মাইএর বোঁটার ন্যায় একপ্রকার রবারের বোঁটা থাকে। সেই বোতলে দুধ ভরিয়া বোঁটার সাহায্যে খাওয়ান যায়। কিন্তু সাবধান না হইয়া তাহাতে দুধ খাওয়াইলে অনেক বিপদের সম্ভাবনা। প্রত্যেক দিন দুধ খাওয়াইবার পূর্ব্বে বোতলটীকে ভাল করিয়া খুব গরম জলে ধুইয়া লইতে হইবে এবং রবারের বোঁটাটীকে গরম জলে সিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে। নচেৎ অনেকপ্রকারের বীজাণু শিশুর শরীরে প্রবেশ করিয়া নানারূপ রোগের সৃষ্টি করিতে পারে।

বিবিধ

শান্তিপুরে আয়ুর্ব্বেদীয় দাতব্য চিকিৎসালয়—আগামী গত ২০শে অগ্রহায়ণ শান্তিপুরবাসী শ্রীযুক্ত অটলবিহারী মৈত্র মহাশয়ের নিজ ভবনে একটি আয়ুর্ব্বেদীয় দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপন করিয়াছেন কাশীধামের আয়ুর্ব্বেদীয় বিদ্যালয় হইতে পরীক্ষোত্তীর্ণা কয়েকজন স্ত্রী কবিরাজ এবং দুইটী ছাত্রী বর্ত্তমানে ইহাতে আছেন। বঙ্গদেশে আলোক দ্বারা পরিচালিত এইরূপ আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসালয় শান্তিপুরেই এই বৎসর প্রথম। এখানে প্রাতে স্ত্রীলোকদিগের এবং বৈকালে পুরুষগণের চিকিৎসা হইয়া থাকে। স্ত্রী কবিরাজ আসায় মেয়েদের জন্য চিকিৎসার বিশেষ সুবিধা হইয়াছে। শান্তিপুর ও তৎসন্নিহিত পল্লীসমূহ এবং বহু দূরদেশ (কাটোয়া, নবদ্বীপ, কৃষ্ণনগর, রাণাঘাট, পরেশপুর, কালনা প্রভৃতি বহু স্থান) হইতে প্রত্যহ ৭০।৮০ জন রোগী ও রোগীনী আসিয়া থাকে।

গত ২৮শে ডিসেম্বর এক সভায় অটল বাবুর কার্য্যের প্রশংসা করিয়া একটী প্রস্তাব গৃহীত হইয়াছে।

মিরাট মিউনিসিপালিটি—এখানকার মিউনিসিপালিটির ত্রুটি বলিয়া শেষ করা যায় না। নোংরা দুর্গন্ধময় গলি, এবড়ো খেবড়ো কর্দ্দম পূর্ণ, রাস্তা নিতান্ত প্রয়োজনীয় স্থানেও মূত্রাগারের বন্দোবস্ত না করা—এসব দোষের কথা অনেকবার বলা হইয়াছে। সম্প্রতি আর এক সমস্যা দাঁড়াইয়াছে। কোন রাস্তার নাম বা কোন গলির নাম লেখা নাই (অবশ্য, দু একটী ছাড়া)। আবার অনেক বাড়ীর নম্বরও নাই, এবং থাকিলেও উহা ক্রমিক মোটেই নয়। হয়ত একের পরই একুশ, আবার একুশের পরই একশো এক। যাঁহারা কাশ্মীর প্রতি অলিগলি চেনেন না তাঁহাদের পক্ষে ইহা যে কত অসুবিধা জনক, তাহা মিউনিসিপালিটীর কর্ত্তারাই বোঝেন।

মীরাট আবহাওয়া ও স্বাস্থ্য—মীরাট, ৩রা জানুয়ারী বর্ত্তমানে কয়েক দিন হইতে এখান কার শীত কমিয়া গিয়াছে। এখন যে শীত পড়িতেছে তাহা সহ্যের সীমা অতিক্রম করে নাই কিন্তু এরকম বেশী দিন থাকিবে না। শীঘ্রই পুনরায় বেশী শীত পড়িবে। স্বাস্থ্য বর্ত্তমানে ভালই আছে। নূতন অসুখ বিসুখ হয় নাই। অসুখ যাঁহাদের ছিল তাঁহারাও ক্রমশঃ সারিয়া উঠিয়াছেন পূর্ব্বাপেক্ষা দিন একটু বড় হইয়াছে।

ভারতী শিল্প ও বিদ্যাভবন পরীক্ষার ফল—২৮ সি নং মানিকতলা স্পারস্থিত ভারতী শিল্প ও বিদ্যাভবন মহিলা শিল্প প্রতিষ্ঠানের শেষ পরীক্ষায় ৮ জন পরীক্ষার্থিনী উত্তীর্ণ হইয়াছেন ; শ্রীমতী আশালতা ঘোষ কুমারী কমলাপ্রভাদেবী বীনাপানি দাস গুপ্ত উষা বালা সেন অমিয়াবালা সেনগুপ্তা সুধারাণী দেবী উষাবালা দাস গুপ্তা ও শ্রীমতী ইন্দুনিভাননী মজুমদার।

অনাথ আশ্রম প্রতিষ্ঠায় ৬৫ লক্ষ—লাহোর, ৯ই জানুয়ারী। লাহোরে দেওয়ান বদরীনাথ সনাতন ধর্ম্ম অনাথাশ্রমের বাটী প্রস্তুত করিতে ৬৫ লক্ষ টাকা ব্যয় করা হইয়াছে বাটীর নির্ম্মাণ কার্য্য সংপ্রতি শেষ হইয়াছে। অনাথাশ্রমের প্রাথমিক শিক্ষার সহিত দর্জ্জির কাজ, খাদি বয়ন, ছুতারের কাজ প্রভৃতি শিখান হইবে। পরলোকগত দেওয়ান বদরীনাথের সহধর্ম্মিণী অনাথগণের থাকিবার ও খাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিবেন।

স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদর্শনী—ফতেয়ালিতে মেলা। হাওড়া জিলার মুন্সিরহাট সন্নিকটস্থ ফতেয়ালি মেলা উপলক্ষে স্থানীয় জনসাধারণ একটী স্বাস্থ্য ও শিক্ষা প্রদর্শনীর আয়োজন করিতেছে। ঐ মেলা ১লা মাঘ

হইতে আরম্ভ হইবে। এই উদ্দেশ্যে গত ২৯শে ডিসেম্বর মুন্সিরহাটে কয়েকজন বিশিষ্ট ভদ্রলোক মিলিয়া একটী কমিটী গঠন করিয়াছেন তাঁহারা জনসাধারণের নিকট উক্ত বিষয়ে সাহায্য ও সহানুভূতি প্রার্থনা করিতেছেন। নিম্ন ঠিকানায় প্রদর্শনীর জন্য দ্রব্যাদি পাঠাইতে হইবে শ্রীপঞ্চানন চক্রবর্ত্তী, সভাপতি ফতেয়ালী মেলা স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদর্শনী কমিটী।

কাশীর স্বাস্থ্য—শীতকালের স্বাস্থ্য খুবই চমৎকার, কিন্তু তবুও সহরের এখানে ওখানে দু এক জনের বসন্ত ও কলেরা হইতেছে। রাস্তা ঘাট বিশেষ করিয়া অলি গলি পরিষ্কার না রাখিবার দুর্ব্বস্থা যে এই রোগের একটি কারণ—ইহাতে সন্দেহ নাই।

আবহাওয়া—কয়েকদিন যাবত শীত একটু কমিয়াছে। পূর্ব্বের সেই দিনরাত বরফের মত বৃষ্টিপাতও নাই এবং বৈকালের দিকে ঠাণ্ডা কন্‌কনে হাওয়াও আর বহে না। এইজন্যই গঙ্গার ঘাটে আজকাল বহু লোকের সমাগম হইতেছে এবং গান, পুঁথি পাঠ, কীর্ত্তন, শ্রীকৃষ্ণ লীলাকথা, মনসামঙ্গল প্রভৃতিতে ঘাট মুখরিত হইয়া উঠিতেছে।

মোটর দুর্ঘটনা কোন্নগরে জীবনকৃষ্ণ চাটার্জ্জি নামক এক ভদ্রলোক গ্রাণ্ডট্রাঙ্ক রোড দিয়া যাইতেছিলেন। এমন সময়ে একখানা মোটর লরি তাঁহার উপর আসিয়া পড়াতে তিনি সাংঘাতিক ভাবে আহত হইয়া মারা গিয়াছেন। পুলিশ লরীচালককে গ্রেপ্তার করিয়াছে।

তুরস্কে বাধ্যতামূলক প্রাথমিক শিক্ষা।

তুরস্ক সরকার সম্প্রতি এই মর্ম্মে এক আইন প্রণয়ন করিয়াছেন, যাহার ফলে তুরস্কের অধিবাসী ৭ হইতে ১২ বৎসর বয়সের সমস্ত ছেলে-মেয়েকে প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহে বাধ্যতামূলক হিসাবে লেখাপড়া করিতে হইবে। তুরস্কে যে সব গ্রীক, আর্ম্মেনিয়ান ও ইহুদী ছেলে মেয়ে আছে, তাহারাও এই আইন হইতে রেহাই পাইবে না।

আমেরিকায় বিমানপোত দুর্ঘটনা।

আমেরিকায় কালিফোর্নিয়া প্রদেশের সেণ্টামণিকা নামক সহরে একটী ভীষণ বিমানপোত দুর্ঘটনা হইয়া গিয়াছে। প্রকাশ যে ১০ জন লোক ২টী বিমানপোতে চড়িয়া একটী চলচ্চিত্রের জন্য উপর হইতে ফটো তুলিতেছিল। এমন সময়ে উপকূল হইতে ৩ মাইল দূরবর্ত্তী একস্থানে উভয় বিমানপোত হঠাৎ সংঘর্ষ হয় এবং দুইখানা বিমানপোতই সমুদ্রগর্ভে পতিত হয় ফলে দশজন আরোহীই মারা গিয়াছে।

চন্দ্রলোকে যাইবার চেষ্টা।

জার্ম্মাণীর ওবার্থ নামক একজন বৈজ্ঞানিক সম্প্রতি এক প্রকার হাউই তৈয়ার করিয়াছেন। উহা ছাড়িলে চন্দ্রলোক পর্য্যন্ত পৌছিবে, তিনি এরূপ আশা করেন। তিনি বলিতেছেন যে, শীঘ্রই তিনি এক প্রকার হাউই তৈয়ার করিবেন, যাহাতে চড়িয়া তিনি স্বয়ং চন্দ্রলোকে বেড়াইয়া আসিতে সমর্থ হইবেন।

বিমানচারীদের বিপদ। শ্যাম রাজ্যের কর্ণেল শিল্পসিদ্ধি এবং লেপ্টেনাণ্ট ফলানুসন্ধি নামক দুইজন বিমানপোত চালক ভারতে আসিয়াছিলেন। এলাহাবাদের নিকট উহাদের বিমানপোতখানা ভাঙ্গিয়া যাওয়াতে উহারা হাসপাতালে আসেন। শ্যামরাজ্যের অন্যতম বিমানপোত চালক কাপ্তেন কৃষ্ণ পর্ণসমৃদ্ধি উহাদিগকে দেখিবার জন্য এলাহাবাদে গিয়াছেন।

শিকারে দুর্ঘটনা। গত ৩০শে তারিখে ডেরাডুনে একদল লোক শিকার করিতে যায়। এই সময়ে কয়েকজন বন্যপশুগুলিকে জঙ্গল হইতে বাহির করিবার জন্য জঙ্গল পিটাইয়া যাইতেছিল। এমন অবস্থায় হঠাৎ একটী আহত ব্যাঘ্র উহাদের একজন লোককে আক্রমণ করিয়া নিহত করিয়াছে।

মহারাজা শ্রীশ নন্দী। কাশীমবাজারের মহারাজা মণীন্দ্রচন্দ্র নন্দীর পরলোকগমনে তাঁহার পুত্র

শ্রীযুক্ত শ্রীশচন্দ্র নন্দী 'মহারাজা' হইয়াছেন। লাটসাহেব তাঁহাকে এই উপাধি ব্যবহারে অনুমতি দিয়াছেন।

ময়মনসিংহে নারী সমিতি। ময়মনসিংহ জেলার নারীদের মধ্যে শিক্ষা বিস্তার প্রভৃতি কাজের জন্য ময়মনসিংহে একটি নারী সমিতি গঠিত হইয়াছে। শ্রীমতী প্রতিভা নাগ বি এ এই সমিতির সম্পাদিকা নির্ব্বাচিত হইয়াছেন।

হোটেলে অগ্নিকাণ্ড। ব্রহ্মদেশের অন্তর্গত শান রাজ্যে কালাও নামক স্থানে সাহেবদের একটী হোটেলে আগুন লাগিয়া ৬০ হাজার টাকা ক্ষতি হইয়াছে।

বাঙ্গালায় কলেরা। বাঙ্গালা দেশের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে সর্ব্বশেষ সরকারী বিবরণ বাহির হইয়াছে তাহাতে জানা যায় যে, বাঙ্গালা দেশের ১৩টী জেলাতে কলেরা রোগের আক্রমণ বৃদ্ধি পাইয়াছে।

অন্নাভাবে মৃত্যু। হবিগঞ্জ কংগ্রেস কমিটীর সেক্রেটারী বাবু পূর্ণচন্দ্র ভট্টাচার্য্য জানাইতেছেন যে, বলিয়াচঙ্গ থানার অন্তর্গত নাঙ্গর গ্রামে একটী ৮.৯ বৎসর বয়স্ক বালক অন্নাভাবে পীড়িত হইয়া ঔষধ ও পথ্যের অভাবে মারা গিয়াছে। এই অঞ্চলে লোকের বিষম অন্নকষ্ট উপস্থিত হইয়াছে।

কলিকাতায় গোক্ষুর সর্প। কলিকাতায় ফ্রান্সেস হ্যারিসন হেথওয়ে কোম্পানীর গুদাম ঘরে গত ২রা জানুয়ারী তারিখে একটী বিষাক্ত গোক্ষুর সর্প ধরা পড়িয়াছে সর্পটী ৫ ফুট লম্বা ছিল। এই ব্যাপারে কোম্পানীর কর্ম্মচারী মহলে বিষম আতঙ্কের সৃষ্টি হইয়াছে।

হাওড়া ষ্টেশনে দুর্ঘটনা।—গত ১লা জানুয়ারী তারিখে ২নং ডাউন ট্রেণখানা হাওড়া ষ্টেশনের ১০ নং প্লাটফরমে প্রবেশ করিবার সময় একখানা ইঞ্জিনের সহিত উহার সংঘর্ষ হয়। উহার ফলে ৫ জন লোক আহত হইয়াছে। দুইজন খুব সাংঘাতিক ভাবে আহত হইয়াছে।

বিশেষ দ্রষ্টব্য

এক	বৎসরের	অগ্রিম মূল্য	২৲
দুই	,,	,,	৩৸০
তিন	,,	,,	৫৲

Printed and Published by Dr. K. B. Mondal at 101 Cornwallis Street.
From. Gobardhan Press, 209, Cornwallis Street, Calcutta.

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

Malo Tonic

MALO-TONIC

SOLE agent
BALLAV & CO.

ম্যালো টনিক

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
৪০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৸৵০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ।৵০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ।০ আনা।

স্কেবি কিওর।
প্রতি কৌটা ।/০ আনা।

খোসের মলম।
খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একাজমা কিওর।
প্রতি কৌটা ৵০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।
প্রতি কৌটা ।০ আনা।

সুলভে সর্ব্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ টাকা। প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট ব টিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের হার যানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(স্বত্বাধিকারী)।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Regd. C. 1134